



C. II. K

18

Museumsverwaltung, Berlin
36 Marktes
25. Juli 18





M. G. del

W. M. sculp.

G. B. sculp.

GYMNASTIK

FÜR DIE,
JUGEND.

ENTHALTEND
EINE
PRAKTISCHE ANWEISUNG
ZU
LEIBESÜBUNGEN.

EIN BEYTRAG ZUR NÖTHIGSTEN VERBESSERUNG DER
KÖRPERLICHEN ERZIEHUNG.

VON
GUTSMUTHS
ERZIEHER ZU SCHNEPFENTHAL.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht,
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.

SCHNEPFENTHAL,
IM VERLAGE DER BUCHHANDLUNG DER ERZIEHUNGSANSTALT

1793.



Preis:

Auf Schweizerp. mit 11 Kupf.	3 thl. sächf.	—	5 fl. 24 Xr. rhein.
Auf Druckpap. mit 11 Kupf.	1 thl. 3 gr.	—	2 fl. 24 Xr. —
mit 1 Kupf.	22 gr.	—	1 fl. 39 Xr. —

SR. KÖNIGLICHEN HOHEIT .

FRIEDRICH

KRONPRINZEN VON DAENEMARK

DEM

VERTHEIDIGER DER MENSCHENRECHTE

AM

BELT. UND SENEGA.

GEWIDMET



DURCHLAUCHTIGSTER KRONPRINZ,

GNÄDIGSTER HERR!

Der erhabenen Hand, welche mit menschenfreundlicher Milde die Fesseln der Slavery im Norden und Süden zerbrach, darf man hoffnungsvoll ein Buch überreichen, das für die Abschaffung einer Slavery geschrieben ist, in deren Fesseln ein großer Theil der cultivirtesten Menschheit schmachtet. Entnervende Verzärtlung,

luxuriöse Weichlichkeit ist ihr
Name. Mit dem Gefühle der
ungeheucheltsten Ehrfurcht bin
ich lebenslang

EWR. KÖNIGLICHEN HOHEIT

Unterthänigster,
der Verfasser.

SR. HERZOGLICHEN DURCHLAUCHT

E R N S T

REGIERENDEM HERZOGE ZU SÄCHSEN
GOTHA UND ALTENBURG etc.

DEM

FREUNDE DER JUGEND

UND DEM

BEFÖRDERER

ALLER VERNÜFTIGEN ERZIEHUNG

GEWIDMET

DURCHLAUCHTIGSTER HERZOG,

GNÄDIGSTER HERR!

Uⁿter EWR. DURCHLAUCHT sanfter Regierung und thätiger Unterstützung gedieh die Anstalt, in der ich seit acht Jahren lebe; gedieh die Kunst, welche die Wangen unsrer Jugend mit Gesundheit färbt. Durch die gnädigsten Aeuserungen des Beyfalls, womit Ewr. Durchlaucht oft die hiesigen jugendlichen Uebungen belebten, wurde ich

bey meinem Unternehmen angefeuert. Mit dem innigsten Gefühle des Dankes übergebe ich Ewr. Durchlaucht meine Arbeit und bin mit tieffter Ehrfurcht und landeskindlicher Ergebenheit

EWR. DURCHLAUCHT

Untertänigster,
der Verfasser.

V o r r e d e.

Die Hauptabsicht der Erziehung ist schon seit Jahrhunderten, daß eine gesunde Seele im starken gefunden Körper sey. Wie kömmts denn aber, daß wir die Ausbildung des Letztern gemeiniglich vergessen, ungeachtet wir mit unwidersprechlicher Gewisheit wissen, daß den Schwachen, Kränklichen und Sicchen, daß den Weichling und Verzärtelten nichts, gar nichts, weder Geld noch Or-

densband, weder Gelehrsamkeit noch Tugend, vor den bejammernswürdigen Folgen schütze, die aus seinem Zustande für ihn entstehn? — Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde sogar seinen Geist nur spärlich, aber verschaffe ihm einen gefunden, starken, behenden Körper: er wird dich einst segnen, wenn er, sey es auch am Pfluge oder durch den schweren Karst, am Ambose oder durch den Hobel, ermüdet sein einfaches Mahl genießt; bilde seinen Geist bis zur höchsten Staffel, aber vernachlässige seine körperliche Gesundheit, Kraft und Behendigkeit: und er, ein verzärteltes, leidendes, elendes, unbehülliches Geschöpf wird sich einst,

— — und wenn du ihm Friedrichs Schatz hinterliesest — — beym Glanze seiner Kenntnisse, beym Schimmer des Ordensbandes und im Weihrauche des Thrones selbst, deiner mit schmerzlichem Gefühle erinnern, und deiner Erziehung fluchen. Gelehrsamkeit und die feinste Verfeinerung verhält sich gegen Gesundheit und Körpervollkommenheit wie Luxus gegen — Bedürfnis. Ist denn folglich unfre Erziehung wohl nicht ein verkehrtes Ding, wenn sie auf Luxus losarbeitet und darüber des wahren, großen BEDÜRFNISSES vergifst? — — Dieser Gedanke — O, möchte er doch endlich einmal nicht bloß ganz gefast und beherzigt, sondern auch

überall in der Erziehung praktisch gemacht werden! — liegt meiner Arbeit zum Grunde. Ihr Gang ist einfach und aus der am Ende gegebenen Uebersicht leicht zu erkennen.

Es ist mir wohl bekannt, daß eine ächte Theorie der Gymnastik auf physiologische Gründe gebaut und so die Praxis jeder einzelnen Uebung derselben nach den individuellen Körperbeschaffenheiten abgewogen werden sollte. Diese Vollkommenheit suche man in meiner Arbeit nicht; denn sie ist nur auf getreue Erfahrung einer achtjährigen Praxis gebaut, die mich überzeugte, daß Gymnastik zur Erziehung nothwendig, und daß sie so, wie ich sie hier gebe, in ihren

einzelnen Uebungen für Körper und Geist der Jugend nicht etwa blofs unschädlich, sondern auch äußerst nützlich sey. Oft hat mich allerdings der Gedanke beunruhigt, dafs mein Buch jener Vollkommenheit entbehren und blofs auf Empirismus gebaut seyn sollte; allein das vollkommenste Ding bleibt wahrhaftig unbrauchbar, wenn es nicht nach Ort- und Zeitumständen berechnet ist, und ein solches würde man im Grunde verlangen, wenn man eine gründlich physiologische Gymnastik forderte. Gesetzt der gelehrteste Arzt in Europa wäre zugleich Erzieher, übte seine Zöglinge nach den besten medicinischen Einsichten und schriebe eine vollkom-

men physiologische 'Gymnastik, wer sollte sie denn gebrauchen? Ist es denn nicht höchst einleuchtend, daß sie nur von solchen Erziehern auf die Jugend im Allgemeinen und ganz besonders auf jedes Individuum derselben angewendet werden könnte, welche jene medicinischen Einsichten ganz befäßen? — Wäre sie denn brauchbar, so lange unfre Erzieher statt der gründlichsten Medicin, 'Theologie studiren? — Was will denn folglich die Forderung einer auf Physiologie und Anatomie gebauten Gymnastik sagen? — Ist sie denn nach Ort und Zeit berechnet? — Ich kann nicht entscheiden, wie weit sich die physiologischen Kenntnisse der alten

Griechen erstreckten; aber so viel ist sehr bekannt, daß sie überhaupt erst später medicinische Kenntnisse hinein trugen, nachdem sie schon durch eine lange Praxis vom dem Vortheile und Nutzen gymnastischer Uebungen für die Jugend und die ganze Nation überzeugt worden waren.

Die drey Abtheilungen dieser Arbeit enthalten Alles was ich versprochen habe, nämlich alle eigentlichen gymnastischen Uebungen. Ich hatte mir vorgefetzt mehr zu leisten, nämlich auch die besten, zweckmälsigsten freyen Spiele der Jugend zugleich mit zu beschreiben; aber mein Wille würde durch den Raum beschränkt. Bin

ich so glücklich, den Beyfall des Publikums zu erhalten: so soll in der nächsten Oster- oder Michaelmesse eine VIERTE ABTHEILUNG dieses Buchs erscheinen, welche alle zweckmäßigen Spiele enthalten wird.

Mit warmen und von dem Gegenstande innig durchdrungenem Herzen schrieb ich diesen Versuch, mit willigem nutze ich in der Folge jede Bemerkung, die mir freundschaftlich darüber ertheilt wird. — Schneepfenthal bey Gotha, Sept. 25. 1795.

Erste Abtheilung.

Lieberkühn:

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergeßt, und sein Herz wird siech, wenn ihr es mit lauter aetherischen Speisen nährt; baut alle seine Kräfte an, daß eine der andern diene.

Kleine Schriften: herausg. von Gedike. S. 79.

U e b e r s i c h t.

Erste Abtheilung.

Abschnitt I.

Wir sind schwächlich, weil es uns nicht einfällt, daß wir stark seyn könnten, wenn wir wollten. Seite 1.

Abschnitt II.

Folgen der gewöhnlichen Erziehungsweise, besonders der vernachlässigten körperlichen Bildung. 68.

Abschnitt III.

Alle Mittel, die man bisher gegen die Folgen der Weichlichkeit angewendete, sind nicht hinreichend. 119.

Abchnitt III.

Vorschlag der Gymnastik. — Hindernisse. 139.

Abchnitt V.

Ueber Nutzen und Zweck der Gymnastik. 188.

Zweyte Abtheilung.

Abchnitt VI.

Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen. 259.

A. Eigentliche gymnastische Uebungen.

Abchnitt VII.

Das Springen. 276. — Bey den Alten. 277. — Jetzige Uebung: 1) Der Höhengprung ohne Stab. 279. a) Elementarübungen, nämlich das Hüpten 280. Die Bewegung und das Hüpfen auf einem Beine. 281. b) Der Sprung selbst ohne Anlauf. 287. Mit Anlaufe 288. Abänderungen 291. Der gesellschaftliche Sprung 295. — 2) Der Höhengprung mit dem Stabe. 297. — 3) Der Sprung in die Tiefe mit und ohne Stab. 305 — in die Weite mit und ohne Stab. 308. — Der fortgesetzte Sprung. 314. — 5 und 6) Der Sprung in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite zugleich. 316. —

Abchnitt VIII.

Das Laufen. 318. — Uebung der Alten. 320. — Jetzige. 223. a) Schnell. 324. — b) Auf die Dauer. 326.

Abchnitt VIII.

Das Werfen. 333. 1) Kunstlose Art mit Steinen. 335. —
2) Die Schleuder. 336, — 3) Der Wurffpieß. 337. —
4) Der Bogen. 339. 5) Der Diskus; bey den Alten. 341.
Bey uns. 344. —

Abchnitt X.

Das Ringen. 346. — Bey den Alten. 349. — Bey uns.
335. 1) Der leichte Kampf, 358. — 2) Der halbe Kampf,
359. — 3 und 4) Der ganze und verdoppelte Kampf. 5)
Der zusammengesetzte Kampf. 363. — 6) Das Ringen um
einen Apfel und Stab. 367. —

Abchnitt XI.

Das Klettern. 369. — a) Elementarübungen. 372,
nämlich 1) Das Anhängen um die Wette, oder Uebung der
Hände und Arme. 373. — 2) Das Festhalten mit Beinen und
Schenkeln. 377. — b) Das Klettern selbst. 378. — 1) An
der Stange. 2) Am Mast. 380. — 3) An der Strickleiter. 381.
— 4) An der Leiter. 383. 5) Am einfachen Seile. 386. —
Auf Bäumen. 397.

Abchnitt XII.

Haltung des Gleichgewichts oder Balanciren,
(nebst verwandten Uebungen) 401. a) unseres eigenen Körpers.
1) Das Stehn auf einem Beine. 403; *πιτυλιζειν* der Alten.

407. — 2) Auf der Kante eines Brettes. 408. 3) Auf dem Balken. 409, und dem Gurte. 413. — 4) Voltigirstücke: das Hinaufschwingen, 416. — Das Heben auf den Händen. 419. Das Ausweichen. 425. Abgewinnung des Gleichgewichts 426. Das Umkehren. 426. Ueberspringen. 427. — 5) Das Wippen. 428. — 6) Die Ovalschaukel. 429. — 7) Die Stelzen. 431. 8) Das Leitergehen. 433. 9) Das Schlittschuhlaufen. 435. — b) Fremder Körper. 440. —

Abchnitt XIII.

Das Heben. 444. — Tragen. 447. — Die Rückenprobe. 448. — Das Ziehen. 451. — Die *Διακυσίδα* und *Ελκυσίδα*. 453. — Der Tanz im Seile, Stricke, und Reiffe. 454. Das Reiftreiben. 464. *κρικηλασία*. 465.

Abchnitt XIII.

Das Tanzen. 467. — Gehen. 470. — Militärische Uebungen. 475.

Dritte Abtheilung.

Abchnitt XV.

Baden und Schwimmen. 485.

Abchnitt XVI.

Andre nöthige Uebungen, Feuersgefahr, Wachen und Fasten. 525 —

Abchnitt XVII.

Lautes Lesen und Declamiren. 533.

Abchnitt XVIII.

Uebung der Sinne. 541. I. Ueber Möglichkeit der Sinnesübungen. 545. II. Ueber den Nutzen derselben. 571. III. Auf welche Art sie geübt werden müssen. 580. A) Ueber Sinnenwahrheit und Irrthum, vollständige und unvollständige Anschauung. 581. 2) Daraus abgeleitete Regeln für natürliche Sinnesübungen. 594. B. Vom Schlummer der Sinne und künstlicher Weckung derselben. 610. a) des Gefühls 613. b) des Gesichts 616. c) des Gehörs 619. d) des Geruchs und Geschmacks 621. Methodisches Beypiel. 622.

Abchnitt XVIII.

Uebersicht der gymnastischen Uebungen nach den Haupttheilen des Körpers. 626.

Abchnitt XX.

Methoden. — Zeitverwendung. — Allgemeinere Regeln. 639.

B. Handarbeiten.

Abchnitt XXI.

handelt davon. 653.

Ueber die Kupfer.

- Nro. 1 stellt den Höhengprung mit und ohne Stab dar, es wird gebunden, zu Seite 276 — mit dem Rücken auf 277.
- Nro. 2 der Sprung in die Weite mit dem Stabe und ohne denselben, zu Seite 310 — mit dem Rücken auf 311.
- Nro. 3 das Werfen mit Steinen, mit dem Diskus und Wurffpieße und das Bogenschießen, zu Seite 333 — mit dem Rücken auf 332.
- Nro. 4 alle Arten des Ringens, zu Seite 346 — mit dem Rücken auf 347.
- Nro. 5 das Baden und Schwimmen, zu Seite 483 — mit dem Rücken auf 482.
- Nro. 6 das Klettern, zu Seite 369 — mit dem Rücken auf 368.
- Nro. 7 die Haltung des Gleichgewichts, zu Seite 401 — mit dem Rücken auf 400.

Nro. 8 das Laufen, neben bey ist der gesellschaftliche Sprung dargestellt, zu Seite 318 — mit dem Rücken auf 319.

Nro. 9 das Reiftreiben und mehrere jugendliche Spiele, (die in der vierten Abtheilung beschrieben werden sollen,) zu Seite 464 — mit dem Rücken auf 465.

Das nicht numerirte Titelkupfer, stellt die Göttin der Gesundheit dar, fröhliche Knaben tanzen um sie her, in ihren Händen die Symbole der Körperanstrengung, Bogen, Pfeile, Wurffpieß und Diskus.

Das Blatt mit Rissen wird hinten an gebunden.

Nach den drey Abtheilungen läßt sich das Ganze auch in drey Bändchen binden.

ERSTER ABSCHNITT.

WIR SIND SCHWÄCHLICH, WEIL ES UNS NICHT
EINFÄLLT, DASS WIR STARK SEYN KÖNNTEN,
WENN WIR WOLLTEN.

Wenn wir jetzt nicht mehr so gesund und kraftvoll sind, als unfre alten Vorfahren, so liegt die Schuld bloß an — UNS, aber gar nicht an der NATUR. Ist dies der Fall, so kommt es größtentheils nur auf UNS an, uns aus dem Schlummer unserer Kräfte heraus zu reißen — und wieder wilde Germanen zu werden? — Lieber Frager, du verwechselst Gesundheit und körperliche Kraft mit roher Wildheit. Kann denn der kultivirteste Mensch sich nicht den physischen Vollkommenheiten des Naturmenschen nä-

hern, ohne in seine Wildheit zu verfallen? — So kommt es, meine ich, blofs auf uns an, unsre Jugend zu dem Grade körperlicher Festigkeit und Dauer zu bringen, der in unserer bürgerlichen Gesellschaft möglich und nützlich ist. — Um unsre Schuld anschaulicher zu machen, lafst uns folgende Parallele ziehen.

Das harte, rüstige Weib des alten Germanen gebar oft auf freyem Felde unter der Arbeit. Sie wusch ihre geliebte Bürde im nahen Bache und wickelte sie in kühle Blätter. So war die freye heitere Natur das Wochenbette. Oft wurde die Feldarbeit gar noch fortgesetzt. Das Baden und Untertauchen des zarten Weltbürgers, der so eben das Licht der Welt erblickte, war vielleicht Probe seiner Gesundheit, gewifs ABHÄRTUNG seines zarten Körpers. Die Mutter selbst säugte das Kind, nicht die Wärterin. Gestärkter lag es nackt und blofs am kühlen Boden und lernte allmählig den Gebrauch seiner Glieder. Diese freye Selbstüber-

lassenheit mußte die wohlthätigsten Folgen für den Säugling haben; nichts hinderte hier seine anfangs geringen, bald stärkern, bald bedeutendern Bewegungen.

Ganz ähnlich ist die erste Behandlung der Kinder unter den jetzigen Naturvölkern. Sie ist zu bekannt, als daß ich mit Reisebeschreibern davon erzählen dürfte. Nur eins, was mehrere derselben anmerken, darf ich nicht übergehen, es ist die Bemerkung, daß man höchst selten verwachsene Personen unter ihnen antrifft.

Das Knäblein wuchs zum Kuaben und begleitete nun schon den Vater auf die Jagd; Reuten, Jagen, und Waffenübungen und mit ihnen die frische, unverdorrene Luft stärkten seine Kräfte, segneten seinen Schlaf, sein Wachsthum, beschäftigten seine Seele, stählten seinen Muth, seine Standhaftigkeit, verbannten alle Weichlichkeit. Er blüdete zum Jünglinge. Jene Spiele wurden ernste Beschäftigung-

gen, die sein Beruf ihm hieß, und so vollendete sich der Jüngling zum starken, gesunden, heroischen Manne.

Ganz einfache Kleidung von Thierhäuten bedeckte den nackten Körper nur zum Theil; nur über den Rücken herab hieng die Haut des Thiers. Erst später fingen die Reichen an, zu schneidern und ihre Kleidung den Gliedern mehr anzupassen. Ein großer Theil des Leibes blieb dem Zugange der stärkenden Luft offen. Ihr Kopf ward nie bedeckt, oder nur dann, wann sie, zum Schrecken der Feinde, den Kopf der Thierhaut über den ihrigen zogen. Schenkel, Kniee und Beine waren es lange Zeit auch nicht.

Ihre Speisen waren EINFACH;*) am meisten aus dem Thierreiche, gebraten, gekocht, oft ganz roh.

*) Cibi simplices, sine apparatu, sine blandimentis expellunt famem. τὰς.

Ganz ähnlich erzog man das weibliche Geschlecht. Eben die frühe Gewöhnung zur frischen Luft, zu halber Bedeckung des Leibes, zum Bade, zur Handarbeit, zum Landbau, der ihm ganz überlassen war. Alles dieß waren die natürlichsten Abhärtungsmittel gegen die Bänglichkeiten und Schmerzen der Geburtsstunde. Eben so natürlich war die moralische Erziehung; elterliches Beyspiel leitete die Kleinen; mündliche Tradition war die Lehrerin der wenigen wissenschaftlichen Kenntnisse, die man gesammelt hatte.

FREYE LUFT, FREYE HÄUFIGE BEWEGUNG
UND ARBEIT IN DERSELBEN, KALTES BAD,
WENIG VERHÜLLENDE KLEIDUNG, EINFACHE
NAHRUNG,

das waren folglich die Mittel, durch welche der junge German Gesundheit und Stärke, Gewandtheit und Dauer des Körpers, Standhaftigkeit und altdeutsche Treue, Muth und Gegenwart des Geistes errang.

Jetzt ein Paar Blicke auf UNSRE Erziehung. Ich will getreu seyn, nichts vergrößern; denn der Abstich wird von selbst deutlich auffallen. Graues Vorurtheil bewillkommnet den neuen Ankömmling. Es steht da bey seinem Eintritte, in Gestalt der Kindermulme, zittert vor Hexenfurcht und gebietet — SCHWÄCHUNG! So sinkt der junge Weltbürger von Mutterleibe in warme Bäder, in Federbetten. Man behandelt ihn als einen Todtkranken; soll er da wohl nichts von seiner Gesundheit verlieren? Arzneyen vergesellschafteten sich dann natürlich schon mit der Muttermilch; seine kleinen, so leicht zu verderbenden, Glieder werden gefesselt; *) man verderbt sie ihm oft genug, um sie ihm nicht zu verderben; sein

*) Diese abscheuliche Gewohnheit nimmt ab. In Deutschland? — O da ist es gewiß kaum noch der Rede weith. Aber wohl in England. Und die Folge davon — mögten sie doch alle Mütter wissen und benehigen — ist Abnahme, beträchtliche Abnahme der Sterblichkeit in dieser Periode der Kindheit, wie die Mortalitätslisten beweisen.

ganzer kleiner Leib liegt, der kühlern Luft beraubt, in einem Dunstbade seiner eigenen Athmosphäre. Wer wagt es, diese entsetzliche Schwächung der Haut, der Muskeln, der Glieder zu verhindern; wer wagt es, den kleinen German allmählig, aber bald, am Bache, am kühlen Quell durch Waschen zu stärken, durch kühle Lebensluft lebendiger zu machen? Wer, ihm seine Freyheit, nur auf weichem Lager, ohne Hindrung, zu gönnen? — Niemand. *)

Nun folgt die Zeit des Tragens im Arme. Anstatt den Säugling frey hinzulegen und ihn seinen eigenen Bewegungen, unter achtsamer Wartung, zu überlassen, wickelt man ihn in Mäntel und trägt ihn; anstatt ihn allmählich die Vor-

A 4

*) Ausgenommen manche Familien, die unter der Leitung besserer Einsichten und weiser Ärzte dem Vorurtheile Trotz bieten. Ich selbst bin Zuschauer von dem fast täglichen Baden eines weiblichen Säuglings gewesen, der wenige Tage nach der Geburt das kalte Bad an der Quelle sehr gut vertrug und im October, wo es inorgens schon Eis gab, 6 Wochen alt, sich vortreflich munter dabey befand.

bereitungen zum Gehenlernen machen zu lassen, verfährt man lieber methodisch und lehrt ihn in der Folge das Gehen durch übelgewählte Mittel*). Ist es nicht in dem ersten Jahre, dem Scheine nach, völlig darauf angelegt, die Kräfte des Kindes, welche sich so gern entwickeln mögten, zu unterdrücken, und ist es ein Wunder, daß eine Menge verkrüppelter Personen es durch Auferziehung werden?

Das Knäblein wird zum Knaben, ganz besonders hat ihn noch die zärtliche Mutter im Schutze, sein Aufenthalt ist hauptsächlich die Stube, wenigstens im Winter. Man formt ihn bald zum kleinen

*) Das Tragen läßt sich freylich nicht ganz vermeiden, aber daß man es, zum Nachtheil der eigenen Bewegung des Kindes, übertrieb und sehr unvorsichtig dabey verfährt, ist bekannt. Das Erlernen des Gehens fängt man häufig zu früh, allgemei ohne Vorbereitung an, welche die Natur des Kindes erfordert. Ohne alle vorherige Übungen, stellt man das Kind, welches sich bisher fast bloß leidentlich verhielt, auf seine schwachen Füße. Schon Plato tadelt dies. Er will, daß die Füße erst stark genug werden, die kleine Last ohne Schaden zu tragen.

Manne; die Beinkleider gewähren ein Familienfest *), die Pelzmützen noch weit und breit die schönste Weihnachtsfreude. Man vermummt ihn von oben bis unten hin, sein Lager ist ein erhitzendes Federbette, seine Speise die gemischte Nahrung der Erwachsenen, Präservative und Reinigungsmittel werden — — die Stützen seiner Gesundheit.

Jetzt wäre der Zeitpunkt da, wo man seinen Körper, sey er auch noch so zart, den größten Theil des Tages hindurch im Freyen, bey Hitze und Kälte, im Winde und Regen üben, ihn gegen den Einfluß der Witterung abhärten; seine Glieder durch angelegentliche Übungen, durch Gehen, Laufen, Springen, Werfen u. s. w. stärken, in seiner Seele die Keime des Muthes, der Unerfrockenheit, der Thätigkeit und des Denkens über Gegen-

A 5

*) Ich erinnere hier an des Hofrath Faufs: Mittel den Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen.

stände der Natur hervorlocken sollte; Aber wie wenige Eltern machen sich dieß zur Pflicht! Die Natur will gern bis zum vier und zwanzigsten Jahre nicht bloß für die Seele, sondern auch FÜR DEN KÖRPER wirksam seyn; wir hindern sie in diesem letzten Geschäfte, und geben uns alle Mühe, sie, so viel als möglich, nur auf das ERSTERE zu beschränken. „Sie ist nicht im Stande zwey schnelle Entwicklungen zu gleicher Zeit mit gutem Erfolge vorwärts zu bringen“ sagt Tissot *); ich setze hinzu, deswegen, weil diese beyden so sehr im Widerspruche stehn. In Languedoc war einst ein Kind, das im 6ten Jahre schon die Leibesgestalt eines großen Mannes hatte. Die Memoires der Pariser Akademie der Wissenschaften reden von ihm. Hier hatte die Natur Alles für die Entwicklung des Körpers gethan. Aber wie ging es mit dem Geiste?

*) Von der Gesundheit der Gelehrten, übersetzt von Fueslin. Zürich 1768. S. 114.

Er blieb der Geist des sechsjährigen Kindes — Wenn wir aber DIESEN allein bilden, so gehts umgekehrt mit dem Körper so. — Wie wenige Eltern können es wegen ihrer Geschäfte; wie wenige wollen es, weil es in ihren Augen mit der feinern Lebensart nicht verträglich ist. Hätten wir öffentliche Plätze, wo sich die erwachsenere Jugend, unter Begünstigung des Staats, durch rasche Spiele, durch männliche Übungen Körperfestigkeit und Mannsinn für die Zukunft erränge: so wären sie die schönsten Schauplätze für die zarteren Knaben der Stadt und des Dorfes. Sie sind nirgends zu finden!

Das Knäblein hebt indess an, gelehrt zu werden; es hat zu körperlichen Übungen nun keine Zeit mehr. Es lernt das a b c, das Lesen und geht schon mit spanischen Schritten auf die Wissenschaften los, ehe noch der sechste Geburtstagskuchen gebacken ist. „Man verlangt schon „anhaltenden Fleiß, und der ist für die „Kindheit TÖDTLICH; man will Wunder

„schaffen und am Ende werden NARREN
 „daraus.“*) Unsere besten Erzieher haben
 gegen die zu frühe Anführung zur Ge-
 lehrsamkeit geeifert, aber nur noch weni-
 ge Eltern haben darauf gehört. — Bald
 geht es nun zur Schule, zum Latein u. s.
 w. — Dieser neue Erziehungsperiode
 steht mit dem vorigen in vollkommener
 Zusammenstimmung; Alles beabsichtigt
 nur Bildung der SEELE, gleichsam als ob
 wir keinen KÖRPER HÄRTEN. Und doch
 hängen wir gewöhnlichen Menschen,
 aber ganz vorzugsweise wir VERFEINERTEN,
 unglaublich viel von IHM ab; der eisen-
 festeste Stoiker, der den Schmerz nicht
 kennt, der sein zerfchmettertes Bein mit
 Kälte und Gleichmuth beraisonnirt, sage
 uns was er wolle; wir gewöhnlichen Men-
 schen sehn ihn an, als ein Phänomen und
 wollen fast durchaus nur — — was der
 Körper kann. Wie soll er denn aber
 KÖNNEN, wenn wir ihn nicht ÜBEN?

*) Tissot a. a. O.

Lassen wir den Säugling bis zum zwanzigsten Geburtstage in seinen Windeln liegen, so hätten wir dann ein ohnmächtiges Monstrum, einen zwanzigjährigen Säugling, der weder stehn noch gehen könnte, und das bloß aus Mangel an — ÜBUNG. — Jedoch wieder ins Gleis.

Unfere Schulen beschäftigen sich mit der Bildung des Körpers beynahe durchgehends im Geringsten nicht, und das mit vollem Rechte; denn ihr Plan bringt es nicht mit sich. ABER DAS IST EBEN UNVERZEHLICH, DASS ER ES NICHT MIT SICH BRINGT, das ist eben ein böses Zeichen, daß Niemand in dem Begriffe SCHULE, die Idee von KÖRPERBILDUNG findet.

Wir verlassen diese Anstalten und werfen unsern Blick auf die übrige junge Welt. Die Schule ist geendigt, wenigstens sechs Stunden haben die Knaben gegessen, wie wird der übrige Theil des Tages angewendet? Sehr verschieden.

Ein Theil, der von Natur muntern Temperaments ist, sucht sich dann zu er-

holen; aber er ist sich gewöhnlich selbst überlassen. Wählt er körperliche Übungen, so sind sie nur gar zu oft für Gesundheit und Leben gefährlich. Wie viel junge Menschen auf diese Art verkriecheln, oder gar ihren Tod finden, ist bekannt genug. *) Überdem ist hierbey der Zweck bloß Zeitvertreib, nicht Körperübung unter sorgfamer Leitung. Demungeachtet wird man finden, daß Knaben dieser Art immer die aufgewecktesten, unbefangenen, muthigsten, stärksten und gelenkigsten sind.

Ein anderer Theil, der an Kenntnissen Geschmack findet, beschäftigt sich mit den aufgegebenen Schularbeiten, die oft nicht gering sind und viel Zeit erfordern. So vergeht fast der ganze Rest des Tages

*) Wie viel verunglücken nicht allein schon bey dem Baden wie mancher ertrinkt bey dem Eislaufen, beschädigt sich durch Feuergewehr! Mir ist der Fall bekannt, daß Knaben, um sich im Springen zu üben, über einen Stock wegsetzten, den sie mit dem einen Ende in dem Boden befestigt hatten.

unter Stillsitzen. Wie kann sich da der junge kraftvolle Körper entwickeln?

Eine grössere bequemere Anzahl verschleudert diese Freystunden in angenehmer Geschäftslosigkeit, bey Besuchen, Vergnügungen im väterlichen Hause, bey öffentlichen Feyerlichkeiten, unter Gesprächen, albernen Erzählungen oder sader Lectüre. Viele sind von Natur langsam, in ihren Gliedern und in ihrem Geiste sitzt schon lähmende Trägheit des höhern Alters, sie verschlummern und verspeifen die edle Zeit des Aufkeimens und Blühens. DIESE FASSE MAN UND WECKE SIE KÖRPERLICH, VIELLEICHT GLÜCKT ES, IHRE SEELE UNTER DER KÖRPERMASSE HERVOR ZU ZIEHN.

So tritt der Knabe ins Jünglingsalter. Er wird die Stimmung mitbringen, die er im Knabenalter erhielt. Sein blühender Körper verlor, nur gar zu oft schon mit dem sechsten Lebensjahre, die Rosen von den Wangen. Speise und Trank, sitzende, eingeschlossene Lebensart welkten sie; oder wenn er auch gesund ins

Jünglingsalter tritt: so ist sein Körper am Ende desselben doch selten was er seyn sollte, ausgewachsen, aber nicht **AUSGEBILDET**, groß, aber nicht **KRAFTVOLL**; Alles hat die **NATUR** gethan, er **NICHTS**. Und was thun denn die Eltern?

Die **VORNEHMERN** sehn nur auf **Eleganz** im Anstande und auf **Gesundheit**.*) Mit dem sechsten Jahre des Knaben erscheint daher der Tanzmeister lehrt die Positionen u. s. w. Es ist aber ein sehr großer Unterschied zwischen Tanzen lernen und Ausbildung des Körpers, zwischen zierlicher Haltung und Nervosität desselben, zwischen dem zaghaften Geiste des jungen Elegants und dem männlichen Wesen des deutsch seyn sollenden Jünglings.

*) Doch darf sie nicht zu deutlich blühen, weil es zu bäuerlich ausieht ein Paar volle rothe Backen zu haben. Sollte man wohl glauben, daß viele Eltern ihre Kinder inne halten, damit Luft und Sonne ihre Haut nicht verfärben. Besonders gilt dies vom weiblichen Geschlechte; aber *«La delicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire. Emile p. 213.»*

Ich liebe das Tanzen, aber dennoch gesteh ich, dieß pedantische Abmessen der Schritte auf ebenem Boden, oft mit süßer, schmelzender Leidenschaft verbunden, leistet als Körperübung zur Erreichung eines höhern Zweckes, zur Erreichung dessen, was wir kurz MANNHEIT nennen wollen, wenig oder nichts, und ist oft der Gesundheit des Körpers und der Seele durch Nebenumstände sehr nachtheilig. Mögte man es doch, als Zeichen der Heiterkeit und Freude, für Knaben und Jünglinge etc. mit Behutsamkeit nutzen.

Das FECHTEN ist an sich eine vortreffliche Übung, es stärkt den Körper, macht muthig, ist aber nur in spätern Jahren anwendbar und steht mit dem bekannten point d'honneur in einer gefährlichen Verbindung. Fast dasselbe gilt von dem REUTEN; so sehr es dem männlichen Charakter gemäfs ist, so kann es doch nur dann erst genutzt werden, wann die Entwicklung der Körperkräfte über die Hälfte geschehn seyn muß. Sehr we-

nige Eltern denken auf *VOLTIGIREM*, denn fast durchgängig sieht man es, am häufigsten nur durch Hörensagen gestimmt, für eine sehr gefährliche Übung an, und doch ist es eine der schönsten, selbst für das Knabenalter.

Hier sind wir am Ende unserer gewöhnlichen Übungen in vornehmen Häusern. Jeder Sachverständige wird von selbst einsehen, daß sie nicht viel mehr sagen als *NICHTS*; denn im Grunde bleibt ja nur noch das Tanzen übrig, das aber nur dann und wann geübt werden kann. Hätten nicht viele Knaben dieser Classe selbstgewählte Übungen, die ihrer natürlichen Munterkeit entsprächen, und träten nicht im Fortgange ihres Lebens mancherley Umstände ein, die den Körper etwas in Anspruch nähmen und jene weibische Erziehung, so viel es dann noch möglich ist, einigermaßen wieder gut machten: so würden unsere vornehmen Männer bald ganz zu vornehmen Frauen werden; wir würden sie bald nur noch am Filet-

tische, am Zeichenbrette, am Claviere sehn. Die stete weibliche Gesellschaft von Schwestern, Tanten, Cusinen, Kammerjungfern und Mädchen, in der unsre vornehmen Knaben aufwachsen, färbt ab wie die Schminke; sie lernen bald den feinsten Ton, fürchten sich vor Spinnen und Ungeziefer, bekommen Krämpfe, Empfindsamkeit, Vap. . . — und gewöhnen sich an eine überzärtliche Gesundheitspflege, die sich für den Mann gar nicht schickt; Er hat im Staate das Seinige zu thun, zur angelegentlichen Pflege und Kur eines stets kränklichen Körpers ist keine Zeit da. Es kann nicht fehlen, die übertriebene Zartheit des weiblichen Wesens geht nur gar zu leicht auf das junge männliche Geschlecht über. Es ist ja der natürliche Liebhaber jenes Geschlechts und bildet sich nach ihm so leicht, so gern, wenn die Gelegenheit zumal selbst in der Eziehung liegt. Rousseaus Gedanke:

„Quand les femmes deviennent robustes, les hommes le deviennent en-

«core plus“ *) ist eben so wohl im entgegengesetzten Sinne wahr. Wecken wir aber den männlichen Sinn unserer Knaben schon in früher Jugend; so kann der männliche Charakter wieder der herrschende werden. UND DAMIT, DÄCHT ICH, MÖGTE JENEM GESCHLECHTE NICHT WENIG GEDIENST SEYN.

Die arbeitende Volksklasse kann in der jetzigen Lage der Sache, wo man nur öffentlich lehrt, aber nicht ERZIEHT, für die körperliche Ausbildung ihrer Kinder nichts thun. Die eben genannten Übungen sind für sie zu kostbar, mithin bleibt bis ins 14te, 16te Jahr alle Körperbildung dem Zufalle überlassen, so lange die bürgerliche Gesellschaft durch ihre Schulen nichts dafür thut. Dafs diese Selbstüberlassenheit oft gefährlich sey, hab ich schon oben berührt.

Die ärmsten Stände schicken ihre Kinder mit dem 10ten und 12ten Jahre schon

*) Emile. à Deuxpont pag. 204.

in Arbeit, um ihr Brot zu verdienen. Hier verrichten sie oft die strafende Beschäftigung erwachsener Zuchthäusler. Diefs ist entsetzlich! und doch ist es wahr! Kaum ist ein Zehnthheil der spärlichen Geistesbildung vollendet und der Körper etwa bis zur Hälfte erwachsen: so entreißt man, um des Magens willen, die arme Jugend der Schule und versetzt sie in Sklavenarbeit. Wir schonen des jungen Rosses, satteln und spannen es nicht zu früh; aber diese Jugend ist häufig unverschont von niederdrückender Arbeit. Die ganze junge Maschine leidet unter dieser zu früh aufgelegten Bürde; viele erwachsen nicht, sondern verwachsen, bekommen Leibesbeschäden, oder lähmen auf immer alle Schnellkraft der Muskeln und werden steif. Wenn wir uns des Rosses erbarmen, sollten wir unfre Augen gegen ein Elend verschließen, das unfre kleinen Mitmenschen trifft? Das sollte kein Staat zugeben; es muß möglich seyn, eine blühende Gesellschaft zu bilden, ohne

eine Menge Glieder derselben so muthwillig zu verderben. *)

Andre beschäftigt man mit Spinnen, Spulen, Wollkratzen, Federreissen. Diese Arbeiten sind nicht Körperübungen; denn sie geschehen in Stuben, sitzend, und schaden, lange fortgesetzt, der Gesundheit.

Ich endige hier die kurze Übersicht alter und neuer Erziehungsart im Betracht der Körperbildung der Jugend. Der Kontrast zwischen beyden ist zu fühlbar, als das ich nöthig hätte, die Parallelen näher zusammenzurücken. Ich halte es für eben so überflüssig sie auf die Lebens-

*) «Le travail precoce, auquel l'enfant du paysan est astreint, est un mal réel pour le país. Par là même que les familles sont moins nombreuses, et que plusieurs enfans sont tirés très-jeunes (oder auch erwachsen als Soldaten) de la maison paternelle, ceux qui restent sont obligés de travailler, et mêmes à des ouvrages penibles, dans un age où ils ne devroient être occupés que des jeux de l'enfance. Ils s'usent avant l'age, ils n'acquierent jamais toutes leurs forces, ils ne font point leur crue, et l'on voit réunies des physiognomies de vingt ans à des tailles de douze ou treize etc. Tissot. Avis au peuple. Tome II. §. 396.

art nach der Erziehung fortzuziehen, um hier den Abſtich zu zeigen, der zwischen den jetzigen und ehemaligen Menschen ſtatt findet. Indefß erlaube man mir noch folgende Bemerkungen. Es giebt zwey Fehler in unſerer Erziehung und Lebensart, welche ſehr vieles zur Schwächung unſerer jungen und erwachſenen Welt beytragen. Ich würde ſie, da ſie gar zu bekannt ſind, nicht anführen; allein ich könnte dann leicht in den Verdacht fallen, alle körperlichen Übel aus einer einzigen Quelle, nämlich aus MANGEL AN ÜBUNG unſerer Jugend, ableiten zu wollen. Dieſe blinde Liebe zu der gewählten Lieblingsidee iſt Schriftſtellern nur zu ſehr eigen; Heinicke ſchob einſt alles Elend der Welt auf das — Buchſtabiren. Wollte Gott, es wäre ſo, wie leicht könnten wir dann auf EINEM Scheiterhaufen unſer Elend mit den Buchſtabirſibeln verbrennen. — Ich halte jenen Mangel an körperlichen Übungen zwar für eine Haupturſach, aber unſere LUXURIÖSEN TAFELN ſo

wie die KLEIDUNG der Jugend sind bekanntlich sehr stark mitwirkende Nebenursachen. Ich werde mich hüten, viel dagegen zu sprechen; die mehresten Menschen denken nicht so philosophisch, sich aus Gründen das zu entziehen, was in ihren Händen ist und ihren Gaumen kitzelt. Selbst von der so guten, allgemeiner werdenden Erziehungsmaxime, die Jugend vom Luxus im Essen und Trinken mehr und mehr zu entwöhnen, läßt sich zwar viel, aber bey weiten noch nicht Alles erwarten; denn wird sie älter, so erhält sie doch dasselbe Luxusprivilegium, was die Erwachsenen haben. Jedoch ist durch jene Einschränkung schon viel gewonnen; die meisten Kränklichen verlohren in jenem frühern Zeitraume ihre Gesundheit, denn Nüchternheit in den frühern Jahren trägt für die spätern die ergiebigsten Zinsen. Nach der strengsten Forderung wäre der gewöhnliche Grad von Einschränkung, und wenn sie auch für das ganze künftige Leben fortgesetzt würde, noch

immer nicht stark genug und die vollkommnenste Wirkung würde erst eintreten, wenn wir uns mit den Naturvölkern zu Tische setzten. Allein ich mag sie nicht thun, nicht bloß weil selbst die weisesten Eltern es nicht über sich vermögen, ihre Kinder von allen Suppen, von den häufigen warmen und gemischten Speisen zu entwöhnen, sondern weil allerdings auch manches Grillenhafte darin liegt. Dem gesunden HUNGRIGEN, glaub ich, ist ALLES gesund, wenn sich MÄSIGKEIT mit ihm zu Tische setzt. Wie sehr man aber nöthig habe, mit der Ernährung der Jugend behutsam zu seyn und wie sehr es möglich sey, die schönsten Eigenschaften unserer Seele zu verspeifen, das mag uns ein alter weiser Arzt sagen. „Diejenigen, welche sich nicht überzeugen können, daß die Nahrung im Stande sey, diese mässi-ger, andre ausgelassener, unkeusch, viele nüchtern, unternehmend, furchtsam, sanft, bescheiden, mürrisch zu machen, die mögen zu mir kommen, und von mir ler-

nen, was sie zu essen und zu trinken haben; sie werden finden, daß sie zur Weisheit viel tüchtiger und zur Vervollkommnung der Kräfte ihrer vernünftigen Seele weit geschluckter sind, wenn ich durch dieses Mittel ihre Einsicht und ihr Gedächtniß werde gestärkt, wenn ich sie werde fleißiger und weiser gemacht haben.“*).

Frasuren und steife Sonntagskleider etc. sind zwar, Dank sey es dem bessern Geiste unserer Erziehung, in allen nachdenkenden Familien abgeschafft; aber im Ganzen erscheint unsre Jugend doch immer noch viel zu früh in der unbequemern Kleidung der Erwachsenen, soll immer noch zu früh die Rolle derselben spielen. Bey weitem der grösste Theil wird in Kleidung so verpackt, als wenn die frische Luft, die unser ganzes Körperssystem so ungemein stärkt, nicht zu sehr abgehalten

*) Galen. quod animi mores corporis temperamenta sequantur. Cap. 3.

werden könnte. Man vergißt es, daß unfre unbequeme oder zu sehr verhüllende Kleidung nicht bloß Haut und Muskeln erschlafe, sondern auch TRÄGE und zu aller körperlichen Anstrengung UNLUSTIG mache. Wenige Eltern wagen es noch, ihre Kinder mit unbedeckter Brust und mit bloßem Kopfe gehn zu lassen. Selbst manche Ärzte eifern dagegen*); und doch kann ich ihnen mehr als 40 junge gesunde Leute vorstellen, die Jahr aus Jahr ein, Tag und Nacht, im Regen und Schnee, Winde und Sonnenschein ohne Kopfbedeckung und mit freyer Brust gehn. „Das Mannsvolk weiß beynahe nicht, was es mit seinem Kopfe anfangen soll; überall anders eingehüllt und bedeckt, trägt es diesen bald in Turbane bald in Mützen, bald in mannichfaltig aufgestülpten Hüten etc. Nur der Petitmaitre er-

*) Nach einigen Aufsätzen in dem bekannten Intelligenzblatte Anzeiger, entsiehn vom Bloßstragen des Halses — Kröpfe. Ob Türken und Polen wohl dieselbe Erfahrung gemacht haben?

fand den rechten Platz für seinen Hut —
 unter dem Arme. . — — Ich will keine
 Satyre schreiben und es ist mein wirklicher
 Ernst, wenn ich dieser Erfindung die Bey-
 behaltung eines Theils unserer Kräfte un-
 ter der vornehmern Klasse zuschreibe“*)
 — Man sieht aber doch den Sonnenstich
 VOM BLOSTRAGEN des Kopfes entstehn.
 Dieß ist ganz unwahr; er entsteht nie
 vom Blofstragen, sondern durch Entblö-
 fsung des Kopfs, den man durch Ver-
 säumnifs eines so natürlichen Abhärtungs-
 mittels so blöde erzog, daß er gleich
 durch Kälte oder Sonnenstrahl Schaden
 nimmt.

Fünf Stücke wären für unsere Jugend-
 kleidung genug: Schuhe, Strümpfe, lan-
 ge ungefütterte Beinkleider von leichtem
 Zeuge, Hemden bis kurz unter die Hüf-
 ten, ein leichtes Kamisol.

„Wie die zärtlichen Mütter dieß auf-
 nehmen werden, läßt sich voraus-

*) Frank in seiner medicinischen Policey. III. - 32.

sehn. Was heisst es anders, als ihre zarten Kleinen ermorden, wenn man ihnen so mitspielt.“

Locke erinnert mich durch diese Worte hiervon abzurechen. Ich würde noch weiter gegangen seyn; denn nie kann ich den rührenden Anblick zweyer fürstlicher Kinder vergessen, die noch weniger bekleidet waren und sich, bey aller frühen Geistesbildung, dem Zuschauer als entzückende Beyspiele einer musterhaften Leibes - Erziehung darstellten.*)

Schon diese Bruchstücke sind hinreichend, es uns begreiflich zu machen, das wir in Rücklicht auf DAUER und KRAFT des Körpers nicht mehr alte Germanen seyn können, das wir bey dieser erstaunlichen

*) Walter Vaughan, Doctor und Physikus zu Rochester schrieb im vorigen Jahre «An Essay philosophical and medical, concernig modern Cloathing» (philosophisch - medicinischer Versuch über die jetzige Art sich zu kleiden.) Er hat dabey nichts geringeres zur Absicht, als zu beweisen, das die gewöhnliche Art uns zu kleiden, nicht nur die natürliche Form des Körpers verderbe, sondern auch Ungefchicktheit, Kränklichkeit und Tod verursache.

Abweichung von alter Erziehungsmethode unendlich weit hinter unsern rohen Vorfahren im deutschen Canada zurückbleiben müssen. Der Negerfäugling, von europäischen Stiefeltern nach unserer Mode erzogen, sey es auch selbst am Senega, wird, den Körperkräften nach, nie der Neger seyn, der er durch Negererziehung geworden seyn würde. Mit leichter Mühe können wir ihn zum zärtlichen, schwarzen Elegant machen, der das Wasser scheuet, auf Anhöhen schwindelt, heute den Schnupfen und morgen den Spleen hat. Ja jeder alte German von dem ächtesten, gesundesten Blute entsprossen, aber in eine jetzige bürgerliche Lage versetzt, oder vielmehr in die Stube des Webers hinein geboren, würde nicht zum raschen, rüstigen Krieger, sondern zum stillen, schwächlichen Leineweber aufwachsen.

Unter diesen Umständen klagen wir aber über den physischen Verfall des kultivirten Menschengeschlechts, über die

Ausartung der alten kernfesten heroischen Natur, und äußern unfre Beforgnis über die immer schwächer und elender werdenden Generationen. Diese Klagen sind gerecht, wären sie doch ebenso — BEHUTSAM.

Das was einsichtsvolle Männer mit einer so großen Leichtigkeit durchschauen, daß sie es einer nähern Entwicklung nicht werth halten, liegt dem großen Haufen hinter einem Vorhange, der ihm nur dämmernde Lichtstrahlen vergönnt. Begriffe wie *PHYSISCH*, *NATUR*, *ABARTUNG* und dergl. faßt er gewöhnlich nur dunkel und bildet sich gemeiniglich ganz falsche Vorstellungen daraus. Daher wird er die Ausdrücke: die Menschen sind gar nicht mehr so stark als sonst, sie sind ausgeartet, sie haben gar die alten derben Naturen nicht mehr u. dgl. sehr leicht ganz falsch verstehen, er wird nämlich die Ursachen davon nicht etwa bloß in der *LEBENSART* der Eltern und Kinder, und in ihrer Erziehung finden; sondern sich verleiten

lassen, die phylische Verminderung unferes verfeinerten Geschlechts auf eine eingebildete UNTHÄTIGKEIT DER NATUR zu schieben, die gar nicht mehr so wirke, wie sie sonst gewirkt habe. Jene Ausdrücke zielen, nach seiner Einsicht, ganz deutlich auf Wirkungen der Natur; und die überspannten Vorstellungen, welche man sich von den alten Germanen so gern macht, weil sie etwas Aufserordentliches in sich fassen, die Nachrichten von ausgegrabenen Riesengebeinen, das ehemalige hohe Alter und andre dergleichen Vorstellungen gewähren ihm den Beweis für seine Meinung.*) Wenn nämlich diese

*) Dergleichen Meinungen fanden von jeher viel Beyfall. Beym Homer tödtet Ajax den Epicles mit einem Steine, von dem der Dichter hinzusetzt: so wie die Menschen jetzt sind, würde ihm kaum ein Mann mit beyden Händen tragen können. Nach den Lamaïschen Religionsbegriffen wurden die frühesten Erdbewohner achtzig tausend Jahr alt und waren von Riesengröße. Alter und GröÙe nahmen aber mit der Zeit ab, kamen bis aufs Gewöhnliche, und werden künftig immer mehr abnehmen. Dann wird das Pferd die GröÙe des Hasen haben und der Mensch zwey Fuß hoch seyn, aber im 5ten Lebensmonathe schon heirathen. Pallas I. Thl. S. 271.

hohe Stufe der KÖRPERLICHEN GRÖSSE und DAUER jetzt nicht einmal mehr in den Volksklassen zu finden ist, die sich, in Rücksicht auf Lebensart, unsern Urvätern nähern: so kann ja, schließt er: die LEBENSART nicht allein Schuld seyn, sondern vorzüglich die NATUR.

Dieses Raisonnement hat zwey sehr schädliche Folgen:

1. Wir schieben die Sünden der weichen, wollüstigen und üppigen Lebensart der Eltern und die Folgen der damit übereinstimmenden Erziehung ihrer Kinder auf eine gewisse UNTHÄTIGKEIT DER NATUR und gehen unsern gewöhnlichen Gang fort; wir unterwerfen uns der traurigen Nothwendigkeit, weil die Natur sich nicht zwingen lasse, uns wieder so hervorzubringen, als unfre starken Urväter.
2. Wir verlieren dann das Zutrauen auf unfre physischen Anlagen und Kräfte.

WAS SOLL IN BEYDEN FÄLLEN AUS UNS
WERDEN?

Es ergeben sich aus dem bisherigen für den Menschenfreund und Erzieher zwey sehr nothwendige Behutsamkeitsregeln:

1. Man äußere jene Klagen über den physischen Verfall des Menschen immer nur sehr bestimmt, man läutere die dazugehörigen Vorstellungen und bringe sie dann in Umlauf, ganz besonders bey der Jugend.

Man gestatte mir einen schnellen Überblick der hierher gehörigen Hauptideen.

Der Mensch wird, was er ist, nicht bloß durch die NATUR sondern auch durch LEBEN, das ist, durch tausend zufällige Eindrücke, die auf ihn wirken, von der Zeit an, da er noch als erster Keim im tiefen Schlummer liegt, bis zum Grabe.

DIE GESETZE DER NATUR SIND UNUMSTÖSSLICH; oder sollten wir wohl zufälligen Ursachen die Kraft zugestehn, an den ewi-

gen Gesetzen zu nagen, die zur Constitution der ganzen Weltmaschine gehören? Zu welcher Abänderung würde dann das Ganze, zu welcher unwürdigen Unstetigkeit sein fester Gang fortgerissen werden!

DIE NATUR BILDET FOLGLICH NOCH MIT EBEN DER KRAFT UND NACH EBEN DER FORM ALLE GESCHÖPFE, SO NOCH HEUTE WIE SONST, UND WIR DÜRFEN VON UNSERER PHYSISCHEN VERSCHLIMMERUNG NICHTS AUF EINE ABÄNDERUNG IHRER GESETZE, UND IHRER WIRKSAMKEIT SCHIEBEN;

SONDERN ALLES AUF ZUFÄLLIGE URSACHEN d. i. auf fehlerhafte Entwicklung des Keims durch die Schuld der Eltern und Umstände, auf verderbende Erziehung, auf entnervende Lebensart und hier und da auf nachtheiliges Clima.

Diese zufälligen Ursachen, können zwar die Natur nie zwingen, ihre Regeln zu vernichten und die Formen zu zertrümmern, nach denen sie von jeher bildete; ABER SIE DOCH AN DER AUSFÜHRUNG IHRER REGELN IN EINZELNEN FÄLLEN HINDERN.

Kann aber der zufällige Eindruck nur die Ausführung des Naturgesetzes hindern: SO IST IHM BLOS EINFLUSS AUF DAS EINZELWESEN, NIE AUF DIE GATTUNG SELBST MÖGLICH; er kann nicht ganze Gattungen phantastisch umschaffen und die organifirte Natur wie die Schaubühne unwandeln.

SO IST ALLE SCHWÄCHE DES JETZIGEN VERFEINERTEN MENSCHEN NUR INDIVIDUELLE SCHWÄCHE, und selbst das, was wir NACHARTEN nennen, wenn Schwächen und Fehler der Eltern auf die Kinder übergehen, IST NUR FORTGESETZTE WIRKUNG DES ZUFÄLLIGEN EINDRUCKS.

JEMEHR FOLGLICH JENE ZUFÄLLIGEN URSACHEN MIT IHREN WIRKUNGEN WEGGERÄUMT WERDEN, DESTOMEHR BILDET DIE NATUR NACH IHRER URSPRÜNGLICHEN REGEL.

Dafs dies Wegräumen aber möglich sey, zeigt uns die tägliche Erfahrung, nach welcher wir oft starke und grofse Kinder von schwachen und kleinen Eltern abstammen sehen; sie beweist uns näm-

lich, DASS JENE ZUFÄLLIGEN URSACHEN UND IHRE WIRKUNGEN SEHR WANKELHAFT SEYEN.

Diese sehr oft vorkommenden Fälle sind der größten Achtsamkeit des Erziehers und Arztes werth; so lange wir den Grund davon nicht eifrig aufzusuchen streben und uns durch die Ausdrücke: er oder sie artet nach dem Großvater, der war schwach oder klein u. s. w. als auf eine unabänderliche Nothwendigkeit berufen, sind wir mit unserer physikalischen Erziehung noch nicht weit. Fast möchte ich sagen, noch nicht so weit, als mit der Zucht unserer Hausthiere, deren Rassen wir durch Fleiß oft in ganzen Ländern zu verbessern verstehen.

2. Wir müssen die übertriebenen Vorstellungen von unsern alten Vorfahren, besonders den alten Germanen berichtigen, das ist, sie der Wahrheit gemäß ziemlich weit herabstimmen.

Ob wir hierzu berechtiget sind, dieß bedarf einer so umständlichen Erörter-

rung, daß ich mich hier nicht darauf ein-
 lassen darf, sie ganz zu geben; doch
 mögte es wohl nicht undienlich seyn, hier
 ein Paar Hauptmomente, **LEBENSDAUER** und
GRÖSSE, herauszuheben, um zu zeigen,
 daß der jetzige kultivirte Mensch aus ei-
 nigen Volksklassen, die im Freyen arbei-
 ten, den alten Germanen, unbändige
 Wildheit abgerechnet, fast noch ganz
 gleich sey. Bemerkungen dieser Art
 sind eher fähig, uns durch gestärktes
 Selbstzutrauen zu beleben, als jene he-
 hen, uns sehr demüthigenden, Vorstellun-
 gen von der Grösse, riesenmäßigen Form
 und Dauer unserer Urväter; eher als die
 wehmüthige Zerknirschung, mit welcher
 wir in alten Rüstkammern die großen
 Schlachtschwerdte und die sogenannten
 centnerschweren Rüstungen anstaunen.
 Nur gar zu leicht schleicht sich Parthey-
 lichkeit in unser Urtheil, wenn wir den
 Muth und die Stärke jener Zeiten mit der
 Muthlosigkeit und Schwäche unserer **VER-**
FEINERTEN, HALBSIECHEN Volksklassen in

Vergleichung bringen, und davon auf den allmählichen Ruin der ganzen kultivirten Welt schließen.

Piso Aquitanus, einer von Caesars edelsten Kriegeren, kam ins Lager der Sueven, des rüstigsten germanischen Völkersammes, der nach der Antwort, die er Caesars Gefandten gab, sich selbst gegen die Götter unüberwindlich hielt. Die blauäugigten Helden sammelten sich um ihn her. Ihr Anführer der Sueven, ich bin zu euch gekommen, um, wenn ihrs erlaubt, die Uebungen eurer Reuterey mit anzusehn; sie sind, sagt man, unwiderstehlich, und eure Kohorten gleichen den Gebürgsströmen. Man hält Rath, ist zweifelhaft, ob man dem Römer wohl eine Kunst zeigen solle, die man selbst gegen seine Nation schon glücklich angewendet hatte. Jedoch man erlaubt. Piso kommt am nächsten Morgen. Die Krieger sammeln sich, die Uebung beginnt, man meint eine Feldschlacht zu sehn, und Piso urtheilt, mit einem Wor-

te, verächtlich von Suevischer Kriegskunst, der doch schon Römische Kohorten unterlagen. Einheimische Sitten, Römische Kunst verblendeten den Fremdling. Man speist, keine Römische Mahlzeit verdirbt den Magen, aber Deutscher Gerstentrank löst die Zungen. Piso fährt in seinen ungünstigen Urtheilen fort, lobt nur Römische, tadelt nur Deutsche Krieger, prahlt wie ein Thrafo, und erklärt endlich, durch Widersprüche erhitzt, alle Sueven für — H...ds..r. Da sprang ein junger rüftiger Krieger auf. Das Gefühl der Schmach belebte seine Faust. Sie reißt das Schwert heraus, trifft bloß im Herausziehen des Gegners Nacken, und streckt so den Kopf des Römers in den Sand. — —

Man erzähle diese That dem Freunde des grauen Alterthums, dem Bewunderer des Großen und Heldenmäßigen: er wird die nervigte Faust des Sueven bewundern, die nur im Herausziehen den Römerkopf des Hohnsprechers zu Boden

schleudert; seine Phantasie wird ihn unter die heiligen Eichen der Vorzeit entrücken, in die Versammlung unserer Gigantischen Urväter; er wird mit einem jammervollen Blicke auf unfre jetzige Welt sehn, die Eichen nicht mehr so ehrwürdig, die Mannskraft erloschen linden, und jene That etwa nur noch auf dem spafshaften Theater für möglich halten. Jedoch kann ich ihm hinterher versichern, ihrer Einkleidung nach ist sie — unwahr; denn sie geschah unter Friedrich dem Zweyten, von einem noch lebenden Officier gegen einen Oesterreichischen General *).

Verzeihung für diesen Absprung! Er schien mir nöthig, um die Partheylichkeit zu vergegenwärtigen, mit welcher der enthusiastische Bewunderer des Antiken die Vergangenheit dort und hier die Gegenwart anblickt.

C 5

*) Mir von einem sehr glaubwürdigen Manne erzählt.

Alle Kraftäufferungen, die man in tausend Werkstätten und bey tausend Arbeitern in einer Ausdauer erblickt, die selbst der rohe rüstige Naturmensch, ohne besondere Übung, nicht erreichen kann, könnten vor seinen Augen da liegen: seine Phantasia würde doch alles das nicht in denselben entdecken können, was in der raschen kriegerischen Lebensart der alten Germanen lie mit einem Feuer belebt, das von den Altären der Freyheit herüberflammt; sie wird in diesen nützlichen und theils höchstschweren und gefährvollen Beschäftigungen einzelner Stände der arbeitenden Volksklasse nur elende Mühseligkeiten sehen, weil sie nicht von lauter Aeufferung der Freyheit und vom Wiehern des wilden Muthes, sondern von Bedachtsamkeit begleitet, und von bürgerlicher Ruhe begünstiget werden. — — Jedoch zur Sache.

LEBENSDAUER.

Laßt uns die frühesten Zeiten überspringen, damit chronologische Zweifel

uns nicht quälen, Büffons anziehende Kraft der Erde nicht mit zu Hülfe genommen werde, oder gar ein spafshafter Einfall uns verführe, das antediluvianische Menschengeschlecht an den lebenskräftigern Brüten der jungen, unerschöpften Natur länger ausdauernde Lebenskraft einfaugen zu lassen. Unser Lebensziel ist seit David nicht von der Stelle gerückt; es währt 70 (man wird von selbst einsehn, daß ich von der ganzen Europäischen Gattung rede), wenns hochkömmt 80 Jahr, und es soll, wenn die vom Wachsthume hergenommene Regel wahr ist, nicht länger dauern, so daß alle die Beyspiele von sehr alten Menschen, z. E. von Thomas Barre, der im 120sten Jahre noch einmal heirathete, im 140sten noch vor dem geistlichen Collegio erscheinen mußte, und erst im 152sten Jahre starb; von Joh. Rovin, der erst im 172sten, von Peter Zorten, der im 185sten, von Camper, der zu Neus im vorigen Jahre im 112ten Jahre starb, daß, sage ich, alle

dergleichen Beyspiele — wovon ich noch sehr viele anführen könnte, für deren Wahrheit ich jedoch nicht durchgehends stehen mögte — nur als Ausnahmen von der mechanischen Grundregel, auf welche sich unser Körperbau stützt, anzusehn sind.

Wir finden auf der ganzen Erde kein Volk, das uns an Lebensalter überträfe, aber in den heißen Erdstrichen nicht leicht Menschen von 70 bis 80 Jahren, und bey dem Neger das Greifenalter auf fünfzigste bis vierzigste herabgerückt. Mit welchem Rechte kann man denn da bey uns an Abnahme der Lebensdauer glauben? — Unser Körpergestell wächst etwa 20 bis 24 Jahre. Die Natur scheint, wenn wir von Pflanzen und Thieren analogisch schliessen wollen, die Zeit des Wachsthums fast zu einem Drittheile der ganzen Lebenszeit angeordnet zu haben, mithin sind 70 bis einige 80 Jahre für unsere Dauer auf diesem Planeten bestimmt.

Wenn aber diese Lebensdauer im Durchschnitte nur von dem geringern Theile erreicht wird, so liegt die Schuld nicht in Nachlastung der Naturkräfte, sondern, eben so wie schon zu Davids Zeiten, in der Lebensart, das heist in Millionen Ursachen, welche das Individuum früher tödten, als es, um mich so auszudrücken, der Zuschnitt seiner Natur erforderte. Hier liegt immer ein so oder so verkleideter MORD, nicht NATUR zum Grunde. Eben derselbe Fall ist es, wenn von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt.

Diese wenigen kurzzusammengefassten Winke werden uns mit Büffon zusammen treffen lassen. Man lese folgende Stelle in seiner Hist. natur. Tom 4 de la vieillesse et de la mort; aber doch ja nicht anders, als mit Rücksicht auf die ganze Gattung. „Wenn man überdem die Bemerkung macht, daß der Europäer, der Neger, der Sineser und Amerikaner; daß der Polirte und Wilde, der Arme und Reiche,

der Städter und Landmann, Menschen, die in jeder andern Rückficht so sehr von einander abstehen, sich in diesem Punkte (der Lebensdauer) ähnlich bleiben, so dafs Alle von der Geburt bis zum Tode dasselbe Maafs, denselben Zeitraum zu durchlaufen haben; dafs die Verschiedenheit der Rasse, des Climas, der Nahrung und Bequemlichkeit in die Lebensdauer keinen Unterschied bringt; dafs die Menschen, welche rohes Fleisch oder trockne Fische, Sagu oder Reis, Cassave oder Wurzeln geniessen, eben so lange leben, als diejenigen, welche sich von Brot oder gekünstelten Gerichten nähren; wenn man dies bedenkt sage ich: so wird man nur noch deutlicher einsehen, dafs die Lebensdauer weder von Gewohnheiten, noch Sitten, noch Nahrungsmitteln abhängt, dafs nichts die mechanischen Gesetze (in Rückficht der ganzen Gattung, die auf ewigen Naturgesetzen beruhet) verrücken könne, welche die Zahl unserer Jahre bestimmen, und dafs

man sie selten anders als durch Unmäßigkeit oder Hunger abändern könne.“

Grösse: — GROSS und KLEIN sind relative Begriffe, sie beziehen sich immer auf ein Maafs, welches der Gattung im Allgemeinen zu kommt. Zieht man es vom Ungewöhnlichen ab, so werden jene Begriffe verschoben und unrichtig. Bebe, der 53 Zoll hohe Zwerg des Königs Stanislaus war KLEIN; Bernhard Gili der 120 Zoll hohe tyroler Riese GROSS. Nach Bebes Maasse sind wir alle Riesen, nach Gilis, Zwerge. Auch nicht die Spielart darf uns zum Maasse dienen, sonst wären alle Menschen Riesen, weil die Eskimos, mit ihren kleinen nördlichen Brüdern, kleine Männerchen sind; oder sie wären alle Zwerge, wenn man sie nach Courings und anderer gewählten Riesenvölkern abmessen wollte. Folglich keine Zwerge, keine Riesen, keine ausgegrabenen Elephantenknochen, aus denen man so gern Riesen zusammen setzte, sollen uns das Maafs hergeben, sondern nur die ganze

Gattung. Lafst uns die Nationen in Gedanken neben einander stellen *), die mittelsten herausnehmen und von diesen das Menschenmaafs entlehnen: fo verschwinden alle Grillen von unserer vorgegebenen Kleinheit und zwergartiger Ausartung. — Wie in aller Welt konnte man diesen ununstößlichen Satz aus dem Gesichte lassen und unfre Leibesgröfse nur immer nach der, bis zur Fabel übertriebenen, Leibeslänge der alten Germanen und neuen Patagonen beurtheilen? — —

Wir durchreifen unfere Erde, wir finden in den Lappen, Samoyeden, Ostiaken, Grönländern, Eskimos und in den Peflerachs ungeftalte, fast nur 4 Schuh hohe Zwerge; in den Mallicollefen kleine, hagere, häßliche, affenähnliche Gefchöpfe; in den Neuholländern, Neuguineern,

*) Einwendung: «dadurch läfst sich nichts beweifen; denn das ganze Menschengeflecht ist nach und nach kleiner geworden.» — Irre ich nicht, fo kommt wirklich irgend wo bey Buffon etwas der Art vor. Dreytaufend Jahr alte Mumien beweifen aber das Gegeuthheil.

Neukaledoniern, in den Charlotten- und Hebridenbewohnern kleine, unansehnliche Menschenkinder; die Gröfse des weitläufigen Tatarischen Völkerstammes sinkt unter die unfrige herab; der Siamer, der Malaye auf Sumatra, der Bewohner von Formosa, der Ägypter, die zahllosen Negervölker Afrikas, der Hottentotte u. s. w. stehn an Leibesgröfse unter uns; der ganze Überrest, der Mongole mit dem Sinesen und Indier, der Tunkinese, Timorländer, Mindanaer, der Maur und Berber, der Nordamerikaner in seinen verschiedenen Stämmen, der Brasilianer, der Bewohner der Marquisasinseln, Teaukeas, der Freundschaftsinsel, der Osterinsel u. s. w. stehn mit uns und den übrigen Europäern Scheitel an Scheitel; kurz, ein sehr ansehnlicher Theil unserer Gattung in allen Himmelsstrichen, diesseits und jenseits des Aequators, in der alten und neuen Welt, steht an Gröfse und körperlichem Gehalte unter uns; der ganze grofse Rest hat mit uns Europäern na-

mentlich mit uns Deutschen gleiches Maafs zwischen 5 und 6 Schuh; selbst der Bewohner Canadas, des amerikanischen Germaniens, durch Clima erfrischt, durch Nahrung nicht kärglich erhalten, durch kunstlose Erziehung abgehärtet, durch Jagd und Kriegsübungen auseinander gearbeitet, nicht abgemergelt von Sorgen, nicht niedergedrückt von lastender Arbeit, ist groß — wie wir. Mit welchem Rechte will man es uns denn versagen, uns mit dem Maalse zu messen, das die Natur dem grössten Theile unserer Gattung beylegte? warum sollten wir wohl das Maafs von ein Paar, grösstentheils eingebildeten, Ausnahmen hernehmen? warum will man uns neben den bewunderten Patagon und den inmanen German stellen. Jedoch laßt uns einige Augenblicke neben sie treten und sehn, ob die Sache so schlimm sey, daß wir zu einer Abart werden. Ich habe die wichtigsten Zeugen für die Grösse der Patagonen nachgesehn *). Wir

*) Hier sind sie, da wo es nöthig war, auf französisches Maafs gebracht:

stellen das kleinste und größte Maafs neben einander. Jenes ist nach Bougainville 5' 5'', dieses nach Wallis 5' 11'', so bleibt für die Mitte 5 Schuh 8 Zoll Pariser Maafs.

Will man nicht durchaus an Abbé Pernetty's Grille hängen bleiben, sondern jenen Gewährsmännern folgen: so ist es wohl deutlich genug, daß die von Pigafetta bis auf 12 Fufs ausgedehnten, von seinen Nachfolgern Schouten, Frezier, Byron, Wallis auf 11, 10, 8, 6 Fufs verjüngten Patagons nun endlich bis auf die gewöhnliche Menschengröße eingekrochen sind, so daß Pigafettas Riesen nun ebensowohl zur Fabel gehören, als Comersous langarmichte Zwergnation, die

D 2

Wallis fand die mehresten	5' 5 1/2'' bis 6''
nur einige	5' 11''
Bougainville fand sie wenigstens	5' 5'' bis 6''
— nur einige	5' 9'' bis 10''
— keinen über	5' 10''
Girandais — wenigstens	5' 7''
Duclos Guyot — wenigstens	5' 7''
Carteret — die mehresten	5' 10 1/2''.

Quimos auf Madagaskar. Dafs in jenem Maafse von 5' 8" so etwas Ungewöhnliches gar nicht liege, brauch ich wohl kaum hinzu zu setzen. Ueberdem rechnete ich bey jenem grölsten und kleinsten Maafse mir selbst zum Nachtheile; denn das grölste hatten nur einige Patagonier, das kleinste nach Wallis und Bougainville die meisten. Eben deswegen, weil in ihrer Länge nichts Auffallendes ist, setzt Bougainville hinzu: „ihr auferordentlich breitschultriger Bau, die Gröfse des Kopfs und die plumpen Glieder waren schuld, dafs sie uns riesenmäfsig vorkamen.“ Es lag folglich nicht so wohl in der Gröfse, sondern im derben Bau; denn jene ist noch überall, nicht blofs in Ausnahmen da; unfre Mittelgröfse ist ja 5' 4" bis 6" Pariser Maafs, und in den Staaten, wo man die Grofsen nicht militärisch aussieht, steigt sie darüber.

Wir sind bey der Bestimmung der patagonischen Leibesgröfse so lange ungewifs geblieben, so lange bey wirklichen

Angaben des Maafses befabelt; die Lüge wurde selbst durch John Winters, des englischen Seefahrers, Versicherung nicht vernichtet, nach welcher er keinen Patagon gesehen hatte, der die Engländer an Gröfse übertroffen hätte: mit welcher Sicherheit können wir wohl auf die Angaben der Alten bauen, die den Auerochsen etwas kleiner angeben als den Elephanten*). Die Ausdrücke GROSS, UNGEHEUER, UNERMESSLICH, wie sie beym Tacitus,¹⁾ Polyän,²⁾ Caesar,³⁾ Herodot,⁴⁾ vorkommen, gewähren keinen bestimmten Sinn, sie tragen den Charakter der Übertreibung nur zu deutlich an sich. Sidonius Apollinaris**) giebt endlich ein bestimmtes Maafs an. Vielleicht das einzige,

D 3

*) Caesar de B. G. VI. 28. Vri sunt magnitudine paulo infra elephantos.

1) de morib. G. 4. 2) Lib. 8. 3) d. B. G. IV. 1. 4) Lib. VI.

**) Lib. VIII. epist. 9. ad Lamp. Carm. XII. ad Catull,

das wir haben, es beträgt vielleicht 6' 3'' Parif. Maafs, und ist genommen vom MITTELMANN oder von dem GRÖSSTEN? das wiffen wir nicht; eine kleine menfchliche Wahrfcheinlichkeit fpricht jedoch, das Maafs fey wohl nicht nach dem kleinften genommen. Hierzu kommt noch die Schwierigkeit, das römifche Maafs zu beftimmen. Man nimt feine Zuflucht zu dem Grabfteine römifcher Baumeifter. Was kann das alles helfen, fo lange man nicht weifs, WER gemeffen wurde.

Laßt uns an den Gräbern unferer ehrwürdigen Voreltern mehr Gewifsheit fuchen.

Ein großer Eichenwald, der von EICHSTÄDT bis WEISSENBURG im Nordgau herüberftreicht, der Überreft eines alten heiligen Haynes, wo Druiden ihren religiöfen Vortrag in räthfelhafte Verfe hüllten, fo wie von jeher der Geift der Clerifey die fimpelften Religionslehren in die ftaubichte Hülle der Myftik wickelte; diefer Wald bewahrt in feinem Schoffe germa-

nische Gebeine *). Sie liegen in großen Grabhügeln, durch die Trockenheit des Bodens vor Verwesung, wenigstens seit dem 6ten Jahrhundert, geschützt, und sind folglich alt genug, um hier Beweiskraft äußern zu können. Sollten wir hier riefenartige Gebeine finden, so geb ich mich gefangen, bringen wir aber Knochen heraus, wie wir sie an uns tragen, so soll uns Sidonius nicht täuschen. Irdene Gefäße, Messer, Lanzenspitzen, Hefthaken, Arm- und Beinringe, Pferdegebisse liegen um und an Knochentrümmern und ganzen Skeleten. „Kaum war die Erde ein Paar Schuh hoch abgegraben, so fand man ein noch ziemlich vollständiges Gerippe mit dem Angesichte auf der Erde gegen Mittag liegend. Den Kopf, einige Rohrbeine von Armen und Füßen, samt den Hüftbeinen habe ich nachmals selbst gesehn. Es gereuet mich aber, daß ich

D 4

*) Nicht immer verbrannte man die Todten. Hummels deutsche Alterth. Cap. 19. §. 2. 3.

die Länge nicht abgemessen habe. SIE SCHIENEN ABER KEINE BESONDRE GRÖSSE ANZUZEIGEN, da sie einige gegen ihren Körper abgemessen hatten.“ Beynah vier Schuh tiefer herab, fand man ein Gerippe auf dem Rücken liegend, mit Arm- und Beinringen versehen. „Von dem zum Theil vermoderten Kopfe habe ich die Hirnschale und das obere Gebiss bey mir. Sie scheinen von einem zwar grossen (soll nach dem Zusammenhange heissen, Erwachsenen) doch gar nicht alten Menschen zu seyn. Wäre vom Scheitel an bis zu den Füßen die ganze Länge gemessen worden, dann hätten wir ein zuverlässiges Maass von einem alten Deutschen.“ Ein Maass ist hier freylich nicht angegeben, aber man sieht, daß der Verfasser dieser Stellen, Hr. Pickel sich von der Grösse der Alten zu überzeugen wünschte. Sicher würde er es nicht mit Stillschweigen übergangen haben, wenn ihm unter den Gebeinen etwas von ungewöhnlicher Grösse aufgestossen wäre.

Man könnte über meine, in der angeführten Stelle eingeschobene Exegeſe lachen, obgleich ganz offenbar das **CROSS** nicht dem **ALT** zum Gegenſatze dienen kann. Wohlán, wir wollen andere Merkmale ſuchen, von denen ſich auf die Statúr dieſes Körpers ſchließen läßt. Wir finden an jedem Arme zwey Armringe, wir meſſen ſie und ſchließen hierdurch auf die Dicke des lebendigen Arms. Hier iſt das Maas. Ihr größter Durchmeſſer hat 2 Zoll 1 1/4 Linie, Parifer Maas, der kleinſte 1 Zoll 8 Linien. Ferner ſind an jedem Beine zwiſchen Knie und Wade 6 hohle Beinringe von 3 Zoll 2 Linien im Durchmeſſer. Man meſſe hiernach ſeine eigenen Glieder, ſie müſten **SEHR SCHWACH** ſeyn, wenn ſie dieſe Ringe nicht ausfüllen ſollten. Ich will ehrlich zu Werke gehn, und den größten von den, in dieſen Gräbern gefundenen, Armringen heraus nehmen. Sein größter Durchmeſſer iſt 2 Zoll 6 Linien, der kleinſte 2 Zoll 1/2 Linie. Der Arm, der ihn trug, war

stark, aber es giebt jetzt noch ganze Heere von Menschen, deren Arme ihn ausfüllen können *).

Ich will mit dem Bisherigen nicht beweisen, daß unter unsern alten Vorfahren keine grösseren und stärkeren Männer gelebt hätten, als uns die Überreste ankündigen, bey denen wir eben einige Augenblicke verweilten; allein diese Thatfachen beweisen deutlich genug, wie das oben angegebene römische Maass, sammt den Ausdrücken alter Schriftsteller zu verstehen sey; sie beweisen, daß, so wie bey uns, nicht alle Germanen die gigantische Form an sich trugen, welche den römischen Soldaten zittern machten. Kriegerische Ebenthauer mit einer wilden Riesenmation glücklich zu bestehn, verschönerte den römischen Triumph, ihnen zu unterliegen war weniger schimpflich; diese militärische Maxime, gepaart mit der Liebe

*) Diese eben angeführten antiquarischen Angaben sind aus Hrn. Ing. Pickel's Beschreibung verschiedener Alterthümer, welche in Grabhügeln alter Deutscher nahe bey Eichfrädt sind gefunden worden, Mit Kupf. Nürnberg. 1789.

zum Wunderbaren, machte im Munde alter Schriftsteller die Germanen zu Euauskindern, und jeder sah gern durch diese politische Brille nach Germanien hinüber, so wie wir lange Zeit durch die der Spanier, nach Patagonien. Ich gebe übrigens sehr gern zu, daß die alten Germanen weit robuster und stärker als die Römer und wir waren, aber ich kann mich durchaus nicht überzeugen, daß wir gegen sie nur Zwerge und mißgeborne Menschen wären. Wenn etwas nicht klein, sondern schon ansehnlich ist, so darf man nur noch etwas hinzusetzen, um es bis zum Außerordentlichen hinan zu bilden. Das mochte man immer gern.

In Hinsicht auf körperliche Größe habe ich es übrigens hier noch mit einer Lächerlichkeit zu thun, die man gewöhnlich unter die Beweise für Körpergröße unserer Vorfahren aufnimmt. Es sind die sogenannten centnerschweren Rüstungen, vor welchen sich alle Angaffer hinstellen, um die zwergartige Schwäche ihrer Zeit-

genossen in die Augen zu demonstrieren und die ehemalige gigantische Stärke handgreiflich zu beweisen.

Suchen wir die Beweiskraft in DER GRÖSSE dieser Rüstzeuge, so finden wir, wie der Augenschein unleugbar zeigt, gar nichts Auffallendes in denselben; die drey und neunziger Leute passen noch eben so gut hinein, als die Bewohner und Kriegsknechte der Raubschlöffler. Man nimmt den Schein zu Hülfe; sechsfüßige flammende Schlachtschwerdte legt man neben Stutzerdegen. Jene passen nur in die Faust und an die Hüfte eines unmenschlich großen Riesen, diese — man denke sich den Contrast! Ob sie nun so verstanden, zu den übrigen, da vor uns liegenden, Rüstungsstücken zusammenpassen, das überieht man. Eine kleine Ungereintheit versteckt sich ganz gemächlich unter die Bewunderung des Seltsamen. Man hänge sie in Schultergehänge, gebe sie dem Krieger in beyde Fäuste, wie es wirklich geschah, so verschwindet mit je-

ner Ungereimtheit alles Seltsame. Aber vielleicht liegt es in der SCHWERE. Die meisten dieser Rüstungen sind von getriebnem Bleche, söglich gar nicht beträchtlich schwer. Sie bedeckten die minder kostbaren Glieder gemeiner Streiter, so wie jetzt noch die der Schaarwächter auf manchen Universitäten. Andre, schon durch Vergoldung und Politur ausgezeichnet, sind von beträchtlicher Schwere, von geschmiedetem Eisen. Schwerdté von 17, Helme von 15 Pfund hat man gewogen. — Wird darin der jetzige Soldat sechten können? — nein! eben so wenig als in einer Schnürbrust. Nicht Kraft fehlt, sondern GEWOHNHEIT. Ein Invalide, der in einer waldeckschen Rüstkammer dergleichen vorzeigte, konnte fertig darin manöuvriren. Wie sollte das, bey gehöriger Übung, eine thierische Maschine nicht können, die nach Desaguliers*) Versuche 2000 Pfund abzuhalten im Stau-

*) Buffon hist. nat. Tom. IV. p. 242. edit. de Deuxpont.

de ist? Möchten doch die Bewunderer dieser Rüstungen bey Anstaunen derselben zugleich überlegen, daß die Zeit sie nur noch mit SCHWACHEM Roste überzog; die Verkrüppelung und Verzwegung unserer Generation in einem SO KURZEN ZEITRAUME, wäre sie nicht ein Wunder? —

Ich könnte hier noch einen andern Hauptgegenstand, nämlich die FORTPFLANZUNG und FRUCHTBARKEIT berühren; aber wozu? Jedermann kennt das jährliche Plus unserer Gebornen und es ist anerkannt, daß, wenn die VERFEINERUNG weniger Geburten giebt, der rohe Naturzustand überall noch weniger gebe. Bey dem bedürfnislosen Naturmenschen Nordamerikas, namentlich bey dem Irokosen und Delawaren findet man selten ein Paar mit 6 Kindern; grönländische und Eskimoweiber gebären selten öfter, als drey bis vier Mal; ungewöhnlich sind bey ihnen fünf bis sechs Geburten; die Pefferaehs haben gewöhnlich nur zwey bis drey Kinder und die fruchtbarsten Familien der Neuseeländer

haben nicht mehr als drey bis vier Kinder aufzuweisen *).

Bey uns sind in allen Volksklassen Ehen von zehn, funfzehn Kindern so gar selten nicht, und einfache Ehen von 24 und 25 Kindern gehören nicht zu den unerhörten Dingen. Wollte man einzelne Beyspiele aus der alten Welt z. E. Reha-beams 88 Kinder und Xerxes 115 Söhne gegen uns anführen: so können wir mit Beyspielen erwiedern, die unter den jetzigen Umständen noch mehr sagen wollen. In London lebte 1772 ein hundert-jähriger Greis, der mit acht Weibern 37 Söhne und 9 Töchter gezeugt hatte. Auf jeden Fall ist der Zustand der Mittelkultur für die Fortpflanzung am günstigsten.

Ich endige hier die Bemerkungen in Betreff des ehemaligen Naturmenschen und des jetzigen Bürgers in den rüstigern Volksklassen. Wenn dieser seinen alten

*) Loskiel Geschichte der Mission der evangelischen Brüder unter den Indiern. Barby 1789. — Forsters Bemerkungen.

Vorfahren in den genannten Punkten wenig oder nichts weicht:*) SO HAT JETZT KEINE VOLKSKLASSE IHRE PHYSISCHE VERMINDERUNG AUF EIN ALLMÄHLIGES NACHLASSEN DER NATURKRAFT ZU SCHIEBEN, sondern ganz allein in WIDERNATÜRLICHER ERZIEHUNG UND LEBENSART ZU SUCHE; und alle Beforgnis der Unmöglichkeit einer Regeneration des Menschen in körperlicher Hinsicht fällt weg. Wir treten dann ruhiger neben unfre Ureltern. Wir erkennen in ihnen rasche Naturmenschen, die uns an körperlicher Stärke durch ÜBUNG zwar

*) «Bey der arbeitamen Klasse der Menschen ist kaum, wenn anders die Nahrungsmittel nicht fehlen, und eine grössere Armuth die Jugend nicht allzufrüh mit übermäßigen Arbeiten belegt, eine Abnahme zu bemerken.» Frank medicin. Policy. I. 89. — Wenn ja jene arbeitenden Volksklassen unsern ältesten Vorfahren in den oben genannten Punkten nicht völlig gleichkommen: so liegt die Ursach ganz allein in der Behandlung ihrer Kinder in den frühesten Jahren, im Mangel an guter Nahrung und in übermäßiger, niederdrückender Arbeit; wir haben in ihnen das Bild der Tautaus auf O-Taheiti, die alle schwere Arbeiten bey elender Nahrung verrichten und zusehn, wenn die vornehmen Ehrlihs das Schweinefleisch verzehren. Zur volligen Entwickelung des menschlichen Körpers gehören sorgloser Frohsinn, gesunde Jugendjahre, gute Nahrung, zweckmäßige Bewegung im gemäßigten Clima.

zwar überlegen, übr̄igens aber Menschen wie wir sind. Wir zeigen ihr Bild unsern Kindern. Sie freuen sich der raschen deutschen Männer, ihres Muthes, ihrer Stärke und Härte. Sie fragen uns: warum sind wir nicht so? — Wir antworten: die Natur bringt uns noch eben so gut hervor, als sie; sie artet uns jetzt nicht SCHLECHTER; ihre Gesetze sind EWIG. Aber wenn der gerade Mensch durch Gewalt zum Krüppel, der Gefunde zum Kranken gemacht werden kann: warum sollte der natürlich Starke nicht durch Verweichlichung geschwächt; der NATÜRLICH EDELGEBORNE durch verkehrte Behandlung von seiner Würde nicht HERABGEBRACHT WERDEN KÖNNEN? — Zur Stärke, zur Ausdauer, zum Muth und zur Standhaftigkeit legt die Natur in UNS noch ebenso wohl als in unsere Voreltern die Keime. Ihrer nicht pflegen, ist so gut, als gewaltfame Unterdrückung; ihrer pflegen, heißt: SIE ÜBEN. ÜBUNG irgend einer uns angeborenen Anlage brachte die Natur

nicht mit in die Summe unserer Mitgift, damit Langeweile uns nicht tödten möchte. ÜBUNG ist folglich nicht ihre Sache, sondern die EURIGE. Euer Ideal kann und darf nicht rohe GERMANISCHE WILDHEIT seyn; aber wohl GERMANISCHE KÖRPERFESTIGKEIT UND KRAFT, MUTH UND MANNSSINN MIT KULTUR DES HERZENS UND GEISTES VEREINT. ZU JENER wären euch nöthig germanische Wälder mit Auerochsen, rüde Unwissenheit, kulturloses Nomadenleben, ohne Grazien und Musen, barbarisches Faustrecht; zu DIESEN nur das, was ihr haben könnt und was, mit der gefälligsten Harmonie, zur Kultur eures Geistes sich mischen läßt: ENTWICKLUNG UND AUSBILDUNG EURER KÖRPERLICHEN ANLAGEN; MÄNNLICHER WIDERWILLE GEGEN WEIBISCHE WEICHLICHKEIT.

Erziehung kann NICHTS und VIEL; keinen Keim erschaffen, aber ihn entwickeln oder ersticken. Laßt uns die Talente mit Dank annehmen, welche die Natur unserer körperlichen Maschine noch jetzt verleiht; laßt uns nie wieder rohe Ger-

manen werden, aber bey dem Bekenntnisse: durch Erziehung und Leben etwas zu weit unter sie herabgesunken zu seyn, es fühlen, daß wir zu ihnen wieder näher hinaufklettern können, wenn wir wollen.

Ob dies wohl nöthig ist? — — —

ZWEYTER ABSCHNITT.

FOLGEN DER GEWÖHNLICHEN ERZIEHUNGSWEISE,
 BESONDERS DER VERNACHLÄSSIGTEN KÖR-
 PERLICHEN BILDUNG.

Im Anfange der Bibel stehn die Worte: IM SCHWEISSE DEINES ANGESICHTS SOLIST DU DEIN BROT ESSEN. Die große Menschenwelt sah sie von jeher als einen Fluch an und nur die Weisen fanden darin das Recept zu einer Universalmedizin. Ich könnte sie leicht an meine Lieblingsidee schmiegen und sie für die älteste Vorschrift der gymnastischen Körperbildung ausgeben. Der Ausdruck: im Schweißse, deutet so deutlich auf KÖRPERLICHE Anstrengung; der Geist der Hierarchie und Trägheit erklärte sie aber, vielleicht zur

Befchönigung gegen die Vorwürfe der arbeitenden Volksklassen, auch für Deutung auf Geistesarbeit. Was Gelehrt, Vornehm, oder körperlich Bequem war, schenkte jenen Exegeten seinen vollsten Beyfall und liefs sich dann von allen den natürlichen bösen Folgen geißeln, die aus der Überspringung jener herzlich gutgemeinten Lebensregel fliefsen.

Mit der begünstigten Leibesruhe vermählte sich der Hang zum luxuriösen Leben; beyde erzeugten ein ganzes Heer von Krankheiten. Schon die alten Athenier besafsen die leidige Kunst neue Krankheiten hervorzukünsteln*), Aerzte mögen entscheiden, ob wir sie hierin nicht übertroffen haben. Krankheiten

E 3

*) »Ist es nicht schändlich der Arzneykunst zu bedürfen, nicht etwa bey Verwundungen und zufälligen, vorübergehenden Krankheiten; sondern wegen träger Unthätigkeit und luxuriöser Lebensart; nicht schändlich, dafs Menschen, wie Plützen mit Wind und Flüssigkeiten angefüllt, Aeskulaps Schüler genöthigt haben, neue Krankheitsnamen, wie Vapours und Catharr, zu erfinden? Plato de republ. Lib. III. Francof. 1603. pag. 622.

wurden unvermerkt zur Gewohnheit, wie ehemals Hexen und Gespenster; man hielt sie nach und nach für nothwendige, sehr natürliche Beylagen des menschlichen Daseyns und wandte dagegen — MEDIZIN AN. Weit entfernt, den wahren Grund dieses kläglichen Zustandes aufzufuchen, und, so viel es die Umstände zuließen, wieder frisch zur Handarbeit zu greifen, fand man endlich den Grund des Krankwerdens wohl gar — im Aussetzen des MEDIZINIRENS.

Es ist Zeit abzubrechen. Man zittert ängstlich besorgt für die fortdauernde Existenz des kultivirten Theils unserer Gattung, wenn man sich die unnatürliche, bis zum hohen Grade verschrobene, Lebensweise verallgemeinert nur ein Jahrhundert fortgesetzt denkt. Diese Verallgemeinerung ist zwar zum Glücke nie erfolgt, weil sie unmöglich ist, und die im Schweiß des Angesichts arbeitende Volksklasse gab der Geisterwelt der Gelehrten und ruhenden Vornehmen nur von Zeit

zu Zeit körperlich kraftvolle Rekruten, ohne sich selbst so ganz zu ihrer Lebensart herabziehen zu lassen; aber unerfetzlichen Schaden stiftete, die Classe der Gelehrten und Geistlichen, welcher die Erziehung der Jugend durch ganz Europa überlassen wurde, dadurch, daß sie die jungen kraftvollen Sprösslinge in einsamen, dickvermauerten Werkstätten zu ihrer Lebensweise HINLEITETE. Laßt einen Mann von entfernter Herkunft hineintreten, der von diesen sonderbaren Einrichtungen so wenig weiß, als Anacharsis der Skythe von den Gymnasien der Alten: er wird hier eine Versammlung von menschlichen Geistern zu finden glauben, die man schon vom sechsten Jahre an zwingt, von ihren Körpern zu abstrahiren, denen man es nur darum erlaubt, in denselben zu bleiben, weil es nicht möglich ist, sie allein zu haben; wenn er die mannichfaltigen Operationen bemerkt, durch welche man die muthwilligen Sprünge derselben zu vertreiben sucht, so wird er auf

den Gedanken gerathen, an Körpern sey hier nichts gelegen.

Schlechterdings unübersehbar ist der Schade, der seit Jahrhunderten aus dieser verkehrten Erziehungsart entstand. Sie, sie ganz vorzugsweise war die schwärzeste Quelle der Unthätigkeit in körperlicher Hinsicht, der wollüstigen Schwäche, der Weichlichkeit, eines Heers von Krankheiten u. s. w. kurz eines unübersehbaren Theils unserer Leiden. Überspringen wir menschliche Gesetze, so sind die Folgen davon doch noch zu hemmen; übertreten wir aber ein hohes Gesetz der Natur, auf dem selbst die Dauer der Zusammensetzung unseres Wesens beruhet: so sind sie unaufhaltsam, verminderungslos, sie zerrütten unsere Natur. Ist denn aber das Gesetz: du sollst im Schweisse deines Angesichts dein Brot essen, nicht eben so wohl Naturgesetz, als der Zusatz von der Wiederverwandlung unseres Körpers in Erde? Was sollen wir aber von einer Erziehung sagen, die uns gewaltsam von jenem Ge-

setze ableitete, indem sie die Bildung unseres Leibes sammt der Gewöhnung zu KÖRPERLICHER ANSTRENGUNG aus ihrem Plane strich, und diese höchst wichtige Sache bloß dem Ungefähr überläßt? —

Vornehme und Gelehrte von Profession bildete man bisher nur gar zu oft zu vielwissenden Geistern in hinfalligen Körpern, zu hülflosen Geschöpfen im menschlichen Leben. Man baute massive Palläste auf leichten Flugsand, und sah, oft nach wenigen Jahren, die ganze Masse zusammenstürzen, oder nicht so nutzbar dastehn, als man grundlos gehofft hatte. Hätte man ihnen Kopfsarbeit nicht für Arbeit angerechnet, auf welche uns Bibel, Natur und gesunder Menschenverstand verweisen, sie nicht bloß geistig, sondern auch körperlich gebildet: so wären große Gelehrte, gesündere, kraftvollere und gewandtere Menschen, größere Practiker, glücklichere Hausväter, unternehmendere, pflichtliebendere Männer geworden, als sie waren. „Der Mann von Pflicht, sagt

der vortreffliche Ehlers, muß ein Mann von Muth seyn,“ finden wir den bey Kränklichen und Schwachen? Rousseaus Worte:

la force du Corps, et celle de l'Ame;
la Raison d'un Sage et la Vigueur d'un Athlète *)

mögen wegen des alten Wortes übertrieben klingen, sie gewähren doch das vollkommenste Ideal des Menschen, und die höchste Geistesverfeinerung ohne Bildung des Körpers gewährt immer nur halbe Menschen.

Hätte man ferner den Stand der NICHT-GELEHRTEN, der doch nun einmal nicht bloß zur Geistesarbeit bestimmt ist, nicht bis zum vierzehnten und sechzehnten Jahre zu bloßer Anstrengung des Geistes angehalten; diese kostbare Zeit nicht sogar auf alte Sprachen verwendet, die ihm nutzlos sind; hätte man sie vielmehr auch ganz besonders zur Körperbildung benutzt:

*) Emile. pag. 163.

so würde auch diese Volksklasse nervichtiger seyn, als sie ist. Selbst die geistige Ausbildung, die man doch so ganz ausschließlich beabsichtigt, leidet, wenn sie allein für sich und nicht mit der physischen im gleichen Schritte betrieben wird. Die Gesundheit des Körpers wird, wie uns tausend Beyspiele lehren, dadurch geschwächt. „Die Stärke des Geistes vermehrt sich mit der Gesundheit; wenn der Leib krank ist, so ist der Geist zum Nachdenken untüchtig,“ sagt schon Democrit^{*)}. Ist doch bloße Müdigkeit des Körpers oft hinreichend, unsern Geist zu verstimmen. „Ich kannte, erzählt Ackermann: in Göttingen einen Jüngling, der des Abends sich vor Allem, auch sogar vor sich selbst fürchtete, Gespenster sah und nie allein bleiben konnte. Wenn er einige Stunden geschlafen hatte, so würde er selbst den Teufel ohne Grausen gesehen haben, so sehr stärkte der Schlaf die höhern Kräfte

^{*)} Epist. ad Hippocrat. Foes. t. 2. pag. 1288.

te seiner Seele.“ — Körperkraft und Geschicklichkeit entstehen nur durch Übung; sie verschwinden übungslos im Schlummer gewiegt. Selbst der Arm des stärksten Mannes würde kraftlos und steif werden, ließen wir ihn denselben Jahre lang im Armbande tragen. Unsere körperliche Erziehung ist einem solchen Armbande ähnlich. Ich überblicke hier EINIGE ihrer Folgen und zeige folglich auch beyläufig, in wie fern ich an PHYSISCHE VERMINDERUNG glaube und zwischen dem jetzigen und ehemaligen Menschen eine große Unähnlichkeit finde. Es scheint mir, daß sich folgendes daraus herleiten lasse.

I. MANGEL AN KÖRPERLICHER KRAFT, UND GESCHICKLICHKEIT; AN DAUER UND NERVOUSITÄT.

Nur sehr wenige unserer Jünglinge und jungen Männer besitzen diese Eigenschaften vereint. Manche sind ganz ungeübt, und daher durchaus schwach und ungeschickt; andre sind gelenkig, ohne nur mäßige Körperstärke zu zeigen, und

andere besitzen bloß unbiegsame Stärke; sie sind bloß zu Arbeiten stark, die sie täglich geübt haben, sie sind in ihr Handwerk hinein gewachsen. Vielen kann man es an der ganzen Stellung des Körpers schon ansehn, wess Handwerks sie sind; die Sitzenden sitzen noch halb im Gehen, und zeichnen sich von denen un- gemein aus, deren Geschäfte mit man- nichfaltigen Körperübungen verbunden sind. Diese Leute sind selten zu etwas anderem geschickt, wobey ihre Instrumen- te und ihre Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bey jeder kleinen Gefahr, weil sie sich nicht zu hel- fen wissen. Alles dies gilt noch weit mehr von den vornehmern Ständen, die noch weit zärtlicher erzogen und von körper- licher Anstrengung entwöhnt sind. Man sieht sie meist schwächlich, zitternd und ängstlich, wenn sie ungewohnte Bewe- gungen und Vorfälle überstehn z. B. lau- fen, heben, springen, klettern etc. sol- len. Sie tragen die Sorge für ihren zärt-

lichen Körper in den Jahren des Mannes, ja sogar des Jünglings mit sich; sie beben beym Herabblicken von einer steilen Höhle, schwindeln auf schmalen Brücken, verlieren das Bewußtseyn in Gefahren u. s. w. Dafs diese Erscheinungen eigentlich nicht in der menschlichen Natur liegen, sondern erst hineingetragen seyen, bedarf keines Beweises. Ich muß es jedem, der auf dergleichen Erscheinungen im gemeinen Leben aufmerksam ist, überlassen, sich diese mit Fleiß abgekürzten Bemerkungen etwas mehr zu entwickeln und die Gefahren zu überdenken, welche durch diese Schwäche und Unbehülflichkeit entstehen. Es macht uns Ehre, auf mancherley Gegenstände so viel Achtsamkeit zu verwenden, die unsern Nebenmenschen gefährlich werden können; wir geben Vorschriften, Ertrunkene wieder herzustellen, wir setzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter zehntausend Menschen kann kaum ein einziger — SCHWIMMEN; und unfre Helfenden laufen

gewöhnlich wie Gellerts Henne mit struppigem Gefieder angstvoll am Ufer herum und suchen erst Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biss toller Hunde, und nicht ein einziges will — HELFEN; warum erziehn wir unsere Jugend nicht so stark, ein so elendes Thier niederzuschlagen, oder ihm geschickt auszuweichen? — Tausend Menschen verunglücken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, schmalen Stegen u. s. w.; durch flüchtige Pferde, durch Ueberfahren, durch Feuer und Feuergewehr u. s. w.; weil sie zu plump, unbehüllich und schwindlich sind; weil sie sich weder durch Kraft, noch Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu helfen wissen. Man setze einen Geübten, z. B. einen Matrosen oder raschen Amerikanischen Naturmenschen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und ebendieselbe Gefahr; und es ist mehr als wahrscheinlich, daß jene sich retten werden, wenn diese unkommen.

Wir alle können nicht Matrosen seyn, nicht die körperlichen Vollkommenheiten des raschen Naturmenschen erlangen; unfre ganze Verfassung streitet dagegen, indem sie uns schon in den Jahren, wo wir heiterer als die Natur selbst sind, an Werkbühle und Studiertische heftet; aber dies sollte uns desto mehr ermuntern, die frühere Jugendzeit, und die freyen Stunden des Jünglings auf körperliche Bildung zu verwenden, um Körper und Geist der Jugend für die Zukunft zu stählen.

2. KÖRPERLICHE WEICHLICHKEIT UND KRÄNK- LICHKEIT.

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Leblofigkeit und Tod. Trenk springt löwenartig mit 68 pfündigen Fesseln im feuchten Gefängnisse herum, um seine Gesundheit zu erhalten, und ein angesehenner Arzt sagt: „Ich weiß selbst nicht, welches von beyden dem Menschen zur Erhaltung seines Körpers nöthiger sey,

die SPEISE oder die BEWEGUNG.“*) Warum wollten wir denn die freye, gesundaufblühende Jugend, in die Ketten einer leidigen Erziehungsmode gefesselt, in Zimmer verbannen, sie höchstens nur auf Promenaden bey gutem Wetter kärglich in Bewegung setzen, die kaum für Frauenzimmer hinreichend ist? Warum bey schlimmen Wetter im Zimmer und Winters feine warm halten, als wenn sie das Fieber hätte? Es ist wahr, daß in vielen vornehmen Familien diese muhmenhafte Erziehungsweise schon verschwunden ist; daß die vornehmern Stände seit Basedow ihre Kinder gefünder kleiden, sie mehr gegen Sommerhitze und Winterkälte, gegen Regen, Schnee und Wind abhärten; aber im Ganzen liegt der unwidersprechlich wahre Gedanke, daß wir Menschen den Einfluß des Climas und der Witterung, der sich so unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äußert, aus dieser

*) Ackermann über die Krankheiten der Gelehrten. S. 171.

Welt nicht hinausschaffen können, daß wir uns folglich daran gewöhnen müssen, in hundert Schriften — unbenutzt. Wir wissen es, daß es am besten sey, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir WISSEN es nur, und unsre gewöhnliche Erziehung bleibt das wirksamste Mittel, den Menschen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Frost u. s. w. allerley körperliche Leiden zuziehn, was soll er denn von diesen Einrichtungen denken? — er wird über sie murren, sie verwünschen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepalst haben. Wir WISSEN es nur, aber der größte Theil ist für Befolgung noch gar nicht gestimmt; er bewahrt die großmütterlichen Erziehungsvorurtheile, so heilig als die großmütterlichen Halsketten und Perlenchnüre. Seine Gesundheitsregeln zielen auf Warmhalten, Einhüllen, Purgiren, Schwitzen, Aderlassen, auf Vermeidung der bösen Witterung, auf Stubenhüten u. s. w.; daher menschliche Hy-

grometer und Barometer überall in grosser Menge und rasche, kernfeste Leute nur in kleinerer Anzahl. — Jedoch es ist Hoffnung da! Nach und nach, so wie Lectüre und das Beyspiel aufgeklärter Familien mehr Licht umher verbreiten, wird dieses Unheil verschwinden, und mit ihm eine Menge von Krankheiten, die wir unsern Kindern nicht ANERBEN, sondern ANERZIEHEN, weil wir sie gar zu ängstlich davor zu schützen suchen.

Pour ne les pas exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés. *)

Unre guten Ärzte mögen über die luxuriöse Kunst, uns krank und hinfällig zu machen, entscheiden, es ist hier meine Sache nicht. Ich kann nur im Allgemeinen folgendes hinzufügen.

Es ist sehr leicht einzusehn, das sich die gekünstelte und gemischte Nahrung unserer vornehmen Häuser mit dem Mangel an Bewegung, der bey jungen und er-

*) Emile. pag. 97.

wachsenen Personen in denselben herrscht, so wie mit der zu frühen Geistesanstrengung, gar nicht vertrage. Die daher entstandenen Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch keine gesunde, durch häufigen Einfluß der Luft gestärkte, Organisation der Haut fortgeschafft werden, die allmähliche gänzliche Erschlaffung des Körpers; der den balsamischen Einfluß der Luft nach und nach verkennt, und verschmähet, alles dieß, sag ich, will man dann durch zärtliche Wartung und Pflege, durch ängstliche Diät und Arzneyen, durch Magnetismus u. s. w. wieder gut machen. Wie ist das möglich? Für diese armen Verwahrlosten giebt es nur EIN Heil, nur EINE Errettung von diesen und andern körperlichen Leiden und die ist GUTE EINGELEITETE UND FORTGESETZTE LEIBESÜBUNG IM FREYEN UND ALLMÄHLIGE ABIHÄRTUNG DES VERWEICHLICHTEN LEIBES. Ich bin davon durch feste und sichere mehrmalige Erfahrung so überzeugt, daß ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art, wieder

herzustellen. — Dieses Übel herrscht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderm Grade; ich nenne es die ERZIEHUNGSKRANKHEIT und setze, wenn fast die Hälfte der Neugeborenen diesen Planeten vor dem zehnten Jahre verläßt*), mit vollkommener Überzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich selbst will von Krämpfen, und andern neuartigen Nervenkrankheiten und ähnlichen Übeln, die der Mensch von härterer und feiner Natur gemäßerer Erziehung nicht kennt, nichts sagen, weil ich nicht Arzt bin; aber man erlaube mir zwey Ärzte reden zu lassen: „Die Nervenkrankheiten sind weit häufiger und mannichfaltiger als vor 60 Jahren; dieses ist eine allgemein bekannte Wahrheit, jedermann nimt sie wahr, beklagt sich

F 3

*) Nach Säsmilch sterben von 1000 in den ersten zehn Lebensjahren 418. In manchen Gegenden 460. Siehe P. G. Benslers Beytrag zur Geschichte des Lebens und der Fortpflanzung der Menschen auf dem Lande. S. 36.

darüber, und fragt nach den Ursachen davon.“*) Er führt hierauf die Ursachen an, 1) die weit mehr ausgebreitete Liebe zu den Wissenschaften und Übung in denselben; und daheriges UNAUFHÖRLICHES LESTEN. 2) Weit größerer Gebrauch der warmen Getränke. 3) Vermehrung des Luxus, 4) daher mehr Leidenschaften. 5) Der Geschmack an einer weit mehr erhitzenen Zurichtung der Speisen. 6) Fortpflanzung elterlicher Weichlichkeit und Schwäche. 7) Die Einflüsse geheimer Krankheiten. —

„Die Hypochondrie macht bey uns, wie Zimmermann in seinem Werke von der Erfahrung II. Thl, 4. B. S. 293 mit Recht behauptet, den halben Theil aller chronischen Krankheiten aus, und diese so wohl, als die in allen Gegenden ANWACHSENDEN NERVENKRANHEITEN sind nöthige Folgen so wohl der VERZÄRTLUNG unseres Kör-

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 195.

pers, als der ÜBERMÄSSIGEN Anspannung unserer Seelenkräfte *).

Emsige GEISTESANSTRENGUNG und fort-dauernde LEIBESRUHE können den stärksten Körper allmählig zermorphen; man denke sich Luxus im Essen, seltnern Genuß der reinen Luft, gesundheitswidrige Kleidung, und eine unerkannte Unreinlichkeit des Leibes, von der ich beym Badesprechen werde, hinzu: so werden jene beyden Hauptursachen um so schneller und unwiderstehlicher wirken. In diesen wenigen Worten liegen die Grundzüge unfrer Lebensart, besonders der VORNEHMERN; sie nährt sich mit einem Worte immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So schlichen sich denn die Krankheiten der Studierzimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt und mit noch weit größerer Leichtigkeit in die KINDERSTUBEN, die man zu sehr zu

F 4

*) J. P. Frank System der med. Policy. B. I. S. 67.

Studierzimmern umschuf. Man erlaube mir die Folgen der GEISTESANSTRENGUNG unter fortdauernder LEIBESRUHE mit Tislot hier kurz anzudeuten. Die Werkstatt des Denkens ist das Gehirn; die zarten Fibern desselben sind bey diesem Geschäfte in steter Regung; sie ermüden durch Fortsetzung desselben; sie können ja, das ist uns allen bekannt, durch Ubertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerstört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Ursprung. Ich möchte lieber sagen, die Gehirnfibern sind die ersten zartesten Anfänge der Nerven selbst. Diese müssen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geschwächt werden. Diese Schwäche wird sich so dem ganzen Körper durch die Nerven mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Verrichtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, so leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele sehr

empfindliche Nerven besitzt. Diefs ist genug, um die Wirkungen der Geistesverrichtungen auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht sonderbar finden, daß einem Professor der Rhetorik zu Paris allemal übel wurde, wenn er an eine schöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freylich nur von lange fortdauernder, übermäßiger Geistesanstrengung; diese ist nun zwar so allgemein nicht Mode, aber auch selbst die leichten Beschäftigungen des Geistes können durch lange, habituell gewordene Fortsetzung und durch die oben angegebenen Nebenursachen dieselbe Wirkung auf den Körper haben, besonders auf die Jugend *). — Wenn nun aber gar junge, zarte Menschen der Geistesanstrengung in einer Zeit unterworfen werden, wo

F 5

*) Wir müssen nicht glauben, als ob nur tiefes Nachdenken die Nerven schwächte; es braucht weiter nichts — als das Gesicht zu ermüden, um von einer unzähligen Menge Nervenkrankheiten angefallen zu werden. Tissot a. a. O. S. 56.

die Natur noch zur Zeit alles für die Entwicklung ihres Körpers thut, so müssen die Folgen doppelt schädlich seyn; denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirkt die Geistesanstrengung schon deswegen weit heftiger, weil sie für dieses Alter mit weit mehr Anstrengung verbunden ist. Baratier war im achten Jahre schon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigsten todt. Beyspiele der Art, wenn auch nicht so auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben ist nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche lustige Cirkulation des Blutes, die bey uns Erwachsenen nur durch eine Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetriebten Geistes, der je keine Thierseele sich nur nähert, welch ein süßes unvergessliches Leben, wo die reinste Heiterkeit aus dem Auge strahlt, wo die ganze

Maschine durch die unschuldigste, wahrhaft himmlische, Wollust des Frohsinns im vollsten Gedeihen erhalten wird. — Dieser Frohsinn leidet gar bald in der Gesellschaft der ernstestn Mufen, und mit ihm das Gedeihen der zarten Maschine; „dieses Alter ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachs- thum verhindert *).“

Eine zweyte Hauptursache ist die FORT- GESETZTE LEIBESRUHE. Es ist fast in allen großen Städten und in sehr vielen Län- dern schon so weit gekommen, daß man manche so natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für unanständig hält. In Neapel ist es schimpflicher zu Fufse zu gehen, als zu stehlen; und wer da seine Füfse und Schenkel braucht, sagt Brydo- ne, wird für einen Pferdejungen ange- sehen. Diefs letzte gilt von mehrern großen Städten auch in Deutschland.

*) Tissot a. a. O. pag. 114.

Man geht vom Sofa bis zur Hausthür und vor' da zurück, übrigens fährt man. Was kann man, sagt Frank. I. S. 30. aber von solchen 'Tollheiten' erwarten? Kann es wohl lange damit anstehn, daß Leute, die sich schämen, für Männer angesehen zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dieß gilt zwar nur von den Vornehmen, aber fast nicht minder von den übrigen Ständen, welche sitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entschuldigt sie zwar völlig; aber sie entschuldigt weder bey dem einem noch andern Theile die ENTWÖHNUNG VON ALLER KÖRPERANSTRENGUNG, vermöge welcher sie auch jede Mussestunde bey der Karte, bey'm Bücherlesen u. s. w. in träger Ruhe zu bringen, anstatt DANN wenigstens denn Körper in eine heilsame Bewegung zu setzen. — Diese Entwöhnung schickt sich für keine Nation, die auf Mäunlichkeit Anspruch machen will, und es ist ein Hauptzweck der gymnastischen Erzie-

hung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es ist augenscheinlich, daß hierin ein Hauptgrund unsrer physischen Abnahme liege. Die Hauptursache unsers Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, besonders des Blutes. Eine rasche Circulation begeistert den ganzen Menschen, selbst der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Urfach sein Blut in Wallung setzt, sie bringt, bis zum Uebermaasse vermehrt, den Menschen bis zur Raserey. Diese Wirkungen sind bekannt. Fortdauernde Ruhe schwächt die Circulation, sie verwandelt sich in ein nachlässiges Schleichen, denn das Herz allein ist nicht im Stande, sie zu unterhalten. Es bedarf dazu noch der Bewegung der Muskeln. Aber körperliche Ruhe erschlaßt diese, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünstung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper u. s. w. so entsteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es giebt keinen einzigen Theil des Leibes, den eine sitzende Lebensart nicht

schwächen sollte und ganz besonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Überhaupt, sagt Ackermann *), ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Ärzte Kachektische nennen, und deren ihre Zahl ist sehr beträchtlich. Unter sie gehören die Bleichsucht, Gelbsucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, besonders der Blutflüsse, Wasserfuchten u. s. w. — Dagegen sind Leibesübungen die besten Mittel. Sie stärken, nach Tissot, die Fasern, erhalten die flüssigen Theile in ihrem angemessenem Stande, erwecken die Ekstase, erleichtern die Absonderung, erheben den Muth und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthusiasmus den kultivirten Menschen in ein wildes Geschöpf um-

*) Über die Krankheiten der Gelehrten. S. 64.

gewandelt zu sehn wünscheten, um im Schoße der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Gesundheit suchen zu können; ich weiß, daß auch der Wilde seine Krankheiten hat; aber ich glaube, daß der kultivirte Mensch sie zu vermeiden besser im Stande seyn muß, weil er MEHR EINSICHT besitzt als jener, um sie zu vermeiden. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es ist wahrlich nicht die KULTUR, welche uns in diesem Punkte unter jenen herabsetzte, sondern nur MISSBRAUCH derselben. Wollen wir gesunde, robuste, nervichte, männliche Nachkunt haben, so laßt uns diese wünschenswürdigen Eigenschaften erst in unsre Erziehung bringen, unsere Natur wird sich den Seegen sprechen, und unser Geist gewinnen.

Corpus enim male si valeat, parere nequibit
praeceptis animi, magna et praeclara jubentis.

Marcell. Paligen. Lib. 10.

3. UNTHÄTIGKEIT. Laßt uns die sinnliche Empfindlichkeit, die nur nach an-

genehmen Empfindungen gelüftet, schwächen, und dem Leibe und der Seele Kraft zu geben suchen. Trägheit ist Folge der Schwäche und Wollust. Eine gnügsame Seele in einem starken, durch Erziehung gestählten, Körper liebt Arbeit und Wirksamkeit. Wir kämpfen mit so manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unsers Körpers liegt. Jene **PHLEGMATISCHE UNTHÄTIGKEIT**, die sich schon scheuet, ein hingefallnes Papierchen wieder aufzunehmen; zum Besten des Nebenmenschen ein kleines Geschäft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloßen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am besten im Schoße der **WEICHLICHEN ENTNERVENDEN ERZIEHUNG** zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen sind für die Menschenfamilien von Wardöhus bis Gibraltar unübersehbar. Wir sind unserm Wesen nach so thätig als die Natur; wir gingen ja aus ihrem Schoße und sind ein Theil von ihr. Der unauslöschliche Fun-

ke in uns stammt von dem, der ganz Leben und THÄTIGKEIT ist. Sie ist uns also angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säuglings streben nach Äußerung, unser drittes Wort ist, den Knaben Ruhe zu gebieten. Schreyen, lermen, laufen, kriechen, springen sind die Sachen, worin er seine BEQUEMLICHKEIT findet. Wir sollten ihn in diesem Wege, so weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, lassen; denn die Zeit und seine Natur wandeln einst diese kindliche Wildheit in männliche rastlose Wirksamkeit. Aber wo bleibt denn bey einer unzählbaren Menschenmenge in den reifen Jahren diese natürliche Wirksamkeit? Wir sehn sie in Unthätigkeit verfunken; hat ihnen denn die NATUR diese Mitgift wieder abgenommen? Nein, es ist unsre widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltsam männliche Sittsamkeit und Stetigkeit in junge Geschöpfe, und rücken dadurch die Unthätigkeit des Greisenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindischen Lerm-

geist durch Härte und endlose Ermahnungen zum Schweigen; verbannen so allmählig alle Luft zur Äußerung körperlicher Kraft und Anstrengung, die wir absichtlich befördern sollten; schränken bloß auf Geistesarbeit ein und schwächen durch alles dies, so wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung, die Thätigkeit des jungen Menschen. Hat diese Behandlung auch seinen Geist nicht unmittelbar angegriffen, so wird er doch unansprechlich darunter leiden. Bey diesem Phlegma schleicht sich der Körper um seine Befehle herum und thut gewöhnlich nicht was er will, wenn es ihm nicht sehr bequem fällt.

Plus le corps est foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame: un bon serviteur doit être robuste. *)

Ohne stets wiederholte Anstrengung wird er aber schwach werden und bald ohne

*) Emile. pag. 34 et 35.

Subordination vegetiren. Hier sind wir an der Quelle der schlimmsten Krankheiten, des MÜSSIGGANGS, und seiner Schwester der LANGENWEILE. Weiter darf ich nicht gehn, wir müßten sonst die Spieltsche, an denen so oft Habfucht, Klättscherey und Verzweiflung vorsitzen, häusliche Zänkereyen in Hütten und Pallästen, den Jammer über Brodmangel, das träge Seufzen bey Arbeiten belauschen; viele Betrüger fragen, warum sie nicht Wort hielten; viel Goldmacher, warum sie nicht lieber Schuh machen u. s. w. Wie oft würden wir finden, das bloß Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zum Grunde lagen.

Wenn das aber so ist, so folgt aus dem Gefagten eine sehr TRAUERGE Wahrheit, nämlich, das unsere Vorschriften der Moral, das unsere bürgerlichen Gesetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen großen Menschenhaufen, bald mehr bald minder, so erziehn, das er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derselben

UNGESCHICKT wird. Diese Beschuldigung ist HART, man prüfe sie; wenigstens ist sie meiner Überzeugung gemäß. Möchte sie doch Eltern und Erzieher reizen, die betäubten Folgen der weichlichen und, in körperlicher Hinsicht, so äußerst trägen Erziehung besonders hier zu beheerzigen, und für bessere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu sorgen.

Man erlaube mir hier einen kleinen Seitenschritt, damit ich eine gewisse traurige Verirrung nicht unberührt lasse, die deutlich genug von weichlicher Erziehungsart und daheriger Unthätigkeit ihr Entstehn nimmt. Ich meine die Verirrung in Betreff eines Instinktes, auf welche man in neuern Zeiten ungemein aufmerksam geworden ist. Wenn ich mich nicht irre, so sind wir hier an ihrer Quelle. Eben so wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhause erwarten, daß ihre Säfte zeitiger in Früchte übergehn werden, müssen wir bey unserer weichlichen,

wohlernährenden Erziehung beschleunigte Ausbrüche jenes Instinktes befürchten; es versteht sich von selbst, bey alle den Subjecten befürchten, die derselben unterworfen wurden. An sich ist das Gesetz der Natur, dem er untergeordnet ist, noch immer unverrückt dasselbe, jetzt wie zu Abrahams Zeiten, für jedes Subject, das an der Hand der Natur sichern Schrittes geht. Reißen wirs aber davon los, so tritt die individuelle körperliche und geistige, von uns erkünstelte, Beschaffenheit an seine Stelle und wirkt, unserer Erfahrung zu Folge, das früher, was der Natur nach später erfolgen sollte. Ewiger Genuß und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünstelter Appetit, kein Hunger durch Schweiß des Angesichts, was vermögen die nicht in unsern zumal vornehmen Familien. So viel ist dem Menschen nicht beschieden; er büßt durch wirkliche Krankheit óder durch Überfluß und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zustand! Wir bedürfen nur eines ge-

wiffen Maafses, nie eines Übermaafses von Nahrung. Wenn wir dieß Maafs, ganz besonders in vornehmen Häusern nicht halten können: so giebt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwanige Übermaafs einigermaßen wieder gut zu machen, als Anstrengung des Körpers. Die luxuriösen Säfte sollten durch diese gleichsam wieder herausgearbeitet werden; sie sollten sich durch dieselbe in den ganzen Gliederbau ergießen, und die Muskeln bey der Spannung unterstützen. Hunger und Müdigkeit sind dann die süßen Folgen von hinlänglicher Übung des Körpers; kaum ist jener gestillt, so folgt diese, und mit ihr schweigt der Instinkt, weil ihn nichts reizt. Wie schön ist es dann, die Unschuld mit den Rosenwangen schlummern zu sehn. Dieser Anblick ist rührend; denn er verbreitet sich zugleich auf die unendlich wohlthätigen Folgen dieses Zustandes für Körper und Geist! — Rede ich wahr, ihr Eltern und Erzieher, was sollte euch dann mehr am Herzen lie-

gen, als gänzliche Umschmelzung einer physikalischen Erziehungsmode, die nun seit langen Zeiten bewiesen hat, daß sie unzweckmäsig sey.

Wenn wir immer noch nicht aufhören, unsre Jugend in den Treibhäusern der Weichlichkeit und Wollust zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verschaffen, ihre Imagination auf wollüstige Gebilde zu lenken und dadurch den Gang der überflüssigen Säfte zu beschleunigen, anstatt sie körperlich herausarbeiten zu lassen: so sind alle Mittel, die man sonst vorgeschlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

4. FALSCHER WAHL DER VERGNÜGEN. Wenn ihr Zweck Erholung, bald für den Geist, bald für den Körper, oder für beyde zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit seyn soll: so sind sie an sich selbst, oder in ihrer jedesmaligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn sie diesem Zwecke nicht entsprechen; sondern bald den Körper, bald den Geist,

bald beyde eben so viel, oder gar mehr angreifen, als die vorhergegangene Arbeit. Ist es denn wohl vernünftig, wenn unfre alte und junge Welt vom ernstlichen Studiren und von andern sitzenden Beschäftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und andern ähnlichen, vom Unverstande erfonnenen, Erholungsmitteln greift, und so die schon angegriffenen Nerven und erschlafsten Muskeln vom Neuen spannt und erschläßt? — vernünftig, dann in Concerten, Komödien, Assembleen u. s. w. Erholung zu suchen, oder nach geschwächten Verdauungskräften zum laugen Gastmale zu gehn? — Ich kann es meinen Lesern überlassen, die hier angefangenen Fragen weiter fortzusetzen. Ich habe weder Platz noch Luft, unfre gewöhnlichen Spiele und Zeitvertreibe hier aufzuzählen und den Beweis zu führen, daß sie großentheils an sich selbst, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt sind. —

Übersehn wir sie nur flüchtig, so ist es sogleich sehr auffallend, daß wir so sehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzwecken. Welch ein WEIBISCHER Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutschen auf Polstern ruhen zu lassen und fast durchaus nur mit DEM GEISTE ZU SPIELEN! Ist es denn seiner Bestimmung nicht gemäßer, daß wir ihm sein Instrument den Körper zum Spiel bestimmen, damit dieser ihm zur Unterstützung bey seinen höhern, pflichtmäßigen Beschäftigungen dienen könne?

Dies ist nicht mehr TON. — „Jetzt ist es so weit gekommen, daß alle (körperliche) Bewegung aus guten Häusern verbannt ist, und daß, wie Tissot sagt, jene verschiedenen Leibesbewegungen, welche sich die Alten zur Pflicht machten, seit zwey oder drey Menschengeschlechtern so verabsäumt werden, daß in wenigen Jahren ihre Nahmen wahrscheinlich nur noch in den Wörterbüchern stehn wer-

den. Das unfern Vätern weniger bekannte KARTENSPIEL schmiedet in allen Städten, alle Gesellschaften auf eine gesetzte Stunde des Nachmittags, auf Stühle, auf welchen die mehresten Menschen, bildläulenmäsig bis in die Nacht, sich krämpfig sitzen. Selbst der Geschmack, welchen wir für die Tonkunst haben, hält uns mehr von der freyen Bewegung ab; und so groß mein Hang zu dieser himmlischen Erquickung ist: so verdenk ichs im Ganzen doch kaum den orientalischen Völkern, wenn sie die Erlernung der Musik für Vornehmere für unanständig ansehen.“ *) —

Kann denn aber die Rede vom Tone aufkommen, wenn von unserer Totalausbildung und höhern Bestimmung die Frage ist? — —

Und warum ist es denn nicht mehr TON? deswegen, weil unsere Erziehung weibliche Ruhe und Empfindeley begünstigt,

*) Franks med. Policy. B. 2. S. 622.

so gar Wissenschaften zu Hülfe nimt, um mit dem GEISTE zu spielen — —; weil sie Alles darauf anlegt, unser Gefühl zu verzärteln und uns so zu verstinunen, daß wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Luft haben, und immer das vorziehn, was unserm zarten Gefühle schmeichelt.

„Hierauf“ sagt Frank *) „sollte die Pölicey ein wachfames Auge haben; das ist nicht der Weg, brauchbare Bürger des Staats nach vollbrachter Arbeit zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Nebenmenschen tauglich zu machen.“

Schon unfre Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich sind, könnten uns eines Bessern belehren; sie springen herum, wann das Buch zugeschlagen ist; unsere verfeinerten Erwachsenen, die nach Plato mit Luft und Flüssigkeit angefüllt sind, sprechen so lange von Convenienz, bis sich die Na-

*) B. III. 791.

turregel geltend macht und sie zum Motionstuhle zwingt — — — !

5. VERWEICHLICHUNG DES GEISTES. Dieses Thema ist sehr weitläufig, ich werde es äuserst zusammen drängen müssen, um die Geduld meiner Leser zu schonen. Niemand zweifelt daran, daß der Körper auf den Geist sehr großen Einfluß habe; die physikalische Behandlung desselben, besonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menschen bestimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dies ist so gewiß, daß sich wirkliche Experimente darnach anstellen lassen. Man sperre ein junges Geschöpf in ein düsteres Gefängniß und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden. Welch ein trauriges, finsternes, mißtrauisches, in sich selbst verschlossenes Wesen wird aus ihm werden; man verschliesse es in heilige Einsamkeit, lasse es fasten, sich kalteyen, beten, so wird es wahrscheinlich ein from-

mer Schwärmer, ein Visionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geschöpf scheint der Mensch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geist fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Seegel spannt, und Masten erklettert. — Unre Vorstellungen von uns selbst und den Dingen um uns her, unre Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft, auf der Modifikation unserer Säfte, auf der Stimmung unserer Nerven und des ganzen Körpers; tausenden scheint die Welt heute schön und heiter, morgen traurig und trübe; heute mögten sie Berge versetzen, morgen wagen sie nichts u. s. w. Im Grunde wirkt sehr häufig nur ihr Körper diese ganze Veränderung der Scene und Action. Wenn Treue und Glaube, Charakterfestigkeit, unerschütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und wahrer Mannsinn in neuern Zeiten abgenommen haben: so liegt vielleicht die Schuld gar nicht an der größern Geisteskultur (d. h. leider gewöhnlich nur

Ausbildung der Einbildungskraft, des Gedächtnisses und Witzes; praktische Beurtheilungskraft wird gewöhnlich vernachlässigt.) unserer Zeitgenossen; sondern größtentheils allein an Vernachlässigung der körperlichen Erziehung, am Mangel der Abhärtung und Übung der jungen Menschenwelt. Woher soll denn der junge Weltbürger den großen, edlen, männlichen Charakter nehmen, der sich in Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmath, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im Handeln durch Denken auszeichnet; diesen großen Charakter, der in unsern Tagen seltener bemerkt wird; woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, sich seiner Schwäche und Unbehüllichkeit bewußt ist? — Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn seine

Nerven geschwächt sind, wenn sein ganzer Körper durch Lebensart entnervt ist? — Woher Enthaltbarkeit, wenn wir seine Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und stärken? — Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Constitution schwächlich ist, und ihm die Dinge umher bald so bald so vormalt? Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur wenig UNTERNEHMEN kann; sondern das sich auch auf ihn legt und ihn NIEDERDRÜCKT — — — ?

Zerstöhrt die Wurzeln der gefundesten Pflanzen, sie werden ihren Gipfel senken und dahin welken. Wahrlich sehr viele treffliche Eigenschaften unseres Geistes, wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geistige Wesen, unsere Seele, verschönert, wird dahin welken, wenn wir den Boden dieser schönen Pflanzen vernachlässigen und mit ihm ihre Wurzeln zerstöhren.

Es sey fern von mir, durch das Gefagte unserer Generation gerade alle edlen Eigenschaften absprechen zu wollen. Wie könnte ich sie verläunden; bin ich nicht ein Theil von ihr? — Das Edle erhält aber gewöhnlich sein Gepräge vom Geiste der Nationen. Bald nahm er sklavisch blinde Liebe gegen den Despoten, bald Freyheitswuth, bald Eroberungsfucht zum Stempel; bald fanatische Devotion gegen den Clerus, bald die sanfteren Eigenschaften des Mitleidens, des Erbarmens, der Empfindsamkeit und Empfindeley der bis zur Verfeinerung kultivirten Gesellschaft. So richtete sich denn das Edle stets nach der herrschenden Vorstellungsart, und diese gab gewöhnlich den Maafsstab desselben. Ob wir wohl den jetzigen UNSRI-GEN, unter Beseitigung unserer Vorstellungsart, mit unpartheyischer Vernunftstrenge genau nachgemessen und voll befunden haben? oder finden wir das Maass des Edeln bey unzähligen Subjecten nur DESSHALB voll, weil er vernunftmäsig nicht

ganz richtig ist — — — ? Viele unserer Zeitschriften, die — in guter Absicht — Edelthaten ausposaunen, scheinen diese Meinung nicht wenig zu bestätigen. — Dem sey indefs wie ihm wolle, mir scheint es ausgemacht, daß tausende der edleren Charaktere sich noch edler äußern, und daß tausende von zweydeutigen und schlechten Menschen sich brav und gut zeigen würden, wenn sie nicht durch unsere weichliche physikalische Erziehung GELÄHMT worden wären.

Von Personen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer sybaritischen Wünsche und sogenannten Bedürfnisse denken, deren Hauptgeschäft es ist, nur zu verdienen, um jene Befriedigung veranstalten zu können; von Personen, die in einem bequemen, WEICHLICHEN Körper stecken, der alles Ungemach auf tausend Schleifwegen zu vermeiden sucht; von Kränklichen und Schwachen läßt sich GEWÖHNLICH keine heroische Liebe fürs Vaterland, keine

Aufopferung fürs allgemeine Beste und zur Hülfe des Nebenmenschen, kein männlicher Muth, keine unerschütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporstreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im Ganzen ist ihr Bemühen Streben nach Genuss, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Loos ist gewöhnlich SKLAVEREY der Leidenschaften.

Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irritent d'autant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire. Un corps débile affoiblit l'ame. *)

Ich kann nicht unhin, hier noch eine Eigenschaft des männlichen Charakters, die unsre weichliche Erziehung immer feltener macht, besonders anzuführen. Es ist ein gewisses weises Zutraun in unsre eigenen Kräfte, das uns nicht leicht gleich um Hülfe schreyen, oder gar in Verzwei-

*) Emile. p. 35.

flung sinken läßt, das bey kleinen und großen Unternehmungen immer zum Grunde liegen muß, und das uns als Menschen und Bürger, um eine gewisse Selbstständigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig ist. So lange unser Verstand auf diesen Anker noch rechnen darf, wird unfre Fahrt, ungeachtet aller Beschwerden, noch immer Annehmlichkeiten genug haben, um sie fortzusetzen; jeder Widerstand wird uns stärker machen; mit seinem Verluste ist es Zeit die Seegel zu streichen und sein Fahrzeug der Regierung eines andern völlig zu überlassen.

Ich halte es für überflüssig, das was ich bisher als Folgen unserer weichlichen Erziehung und Lebensart angegeben habe, hier mehr ins Einzelne zu entwickeln. Ich werde überdem auf dasselbe zurückkommen müssen, wann ich den Zweck der körperlichen Übungen aus einander setze. Aber angenehm mögte es vielleicht diesem und jenem Leser seyn, die bisherigen Punkte auf einen allgemeinen

Grundsatz zurückgeführt zu sehn. Er heißt:

DIE BESTE ERZIEHUNG LEITET ZUR BESTEN ERTRAGUNG DER FREUDEN UND LEIDEN DIESSES LEBENS. *)

Zur Ertragung gehört KRAFT; daß diese uns von dem jetzigen Geiste der Verweichlichung, der unser Gefühl verzärtelt, nicht eingehaucht werden könne, ergiebt sich von selbst. Wollen wir also uns der bessern Erziehung nähern, so müssen wir jenen Geist allmählich verleugnen. Dies heißt wahrlich nicht der Gelehrsamkeit und Kultur und mit ihr den ächten sittlichen Gefühlen abschwören, und in den Schoß der Barbarey zurücksinken, sondern nur, jenen uralten Grundsätzen folgen, die darauf abzwecken, die natürliche GröÙe und Stärke unseres Geistes nicht zu verschnitzeln, sie durch Empfindley nicht zu verschmelzen, aber wohl durch Übung und gutgeordnete Abhär-

*) Celui entre nous qui sait le mieux supporter les biens et les maux de cette vie est le mieux élevé. Emile p. 11.

tung zu erhalten und zum männlichen Charakter zu bilden.

Was hilft es uns, die übertriebenen Nachrichten der Alten von den Germanen anzustaunen, und in unsern Geschichtsbüchern auf deutsche Kräfte stolz zu thun. Kräfte, die längst in den mütterlichen Boden zurückkehrten, helfen uns so wenig als Ahnen, wenn wir uns nicht bestreben, ihnen noch jezt Ehre zu machen. — — Laßt uns aufhören, alte Rüstungen als Göttertrophäen zu betrachten, diese Ruhmredigkeiten schwächen den Muth unserer Zeitgenossen. Laßt uns unsre Jugend, wenn wir ihr des Tacitus und Anderer Gemälde zeigen, nicht bloß auf das Leben der einzelnen Farben, und die antiquarischen Schönheiten allein aufmerksam machen; laßt uns sie anleiten, die Wahrheit zu erforschen, um das herauszufinden, worin wir sie übertreffen, und worin wir ihnen nachstehn. Sie wird die Gründe finden, warum körperliche Kraft, Dauer und Gesundheit; war-

um Muth, Beständigkeit und jede dem Manne eigenthümliche Eigenschaft bey uns geschwächer als bey ihnen ist. Wie manchem Knaben und Jünglinge, dessen Herkunft sein blaues Auge ankündigt, würde bey Erörterung dieser Gegenstände das Herz lauter schlagen; wie willig würde er uns, der Weichlichkeit abschwörend, in die Schule körperlicher Abhärtung und Stärke folgen.

Ich schliesse diesen Abschnitt mit Sömmerings Worten:

„Wie viele Pflanzen verlieren nicht durch die Kultur, das Meiste ihrer wesentlichen Vollkommenheit? — Die erzwungene scheinbare Pracht und Schönheit der vergänglichen Blüthe zerstört, verdirbt oder mindert oft die wichtige Hauptbestimmung der Blume, die Fortpflanzungskraft, nebst dem WIRKUNGSVERMÖGEN des ganzen Krautes!“

Wie oft kultiviren wir den VERSTAND zum Nachtheile der ganzen WIRKSAMKEIT des Menschen.

DRITTER ABSCHNITT.

ALLE MITTEL, DIE MAN BISHER GEGEN JENE
FOLGEN DER WEICHLICHKEIT ANWENDETE,
SIND NICHT HINREICHEND.

Es gehören ungemein viel Hiebe dazu, um manchem Vorurtheile den Schädel zu zerpalten, wenn ihn die Zeit mit Stahlhärte versehen hat. Hat ihn aber gar die Mode und die Stimmenmehrheit des Zeitalters ein eisernes Privilegium verliehen; findet es der Geist der Nation schön, geschmackvoll, dem feinen Ton gemäß: so mögen es die weisesten Männer, ihr Name sey TISSOT oder FRANK, LOCKE oder ROUSSEAU u. s. w. u. s. w. für vogelfrey erklären, es werden sich nur sehr Wenige zum THÄTIGEN Angriffe desselben waffnen.

Vaterstadt und Vaterland zeigen mit Fingern auf sie und nehmen thätig Parthey. Man tritt daher immer nur sehr sachte einher, — man SCHREIBT und läßt die AUSFÜHRUNG — — — dem, der Lust hat.

Die im vorigen Abschnitte kurz angegebenen Folgen unserer weichlichen Erziehungsart sind schon seit langer Zeit die Klippen gewesen, an denen das Lebensglück von Millionen scheiterte. Der einsichtsvollere Theil der Nation bemerkte sie, und der Wunsch, sie zu vernichten, wurde mit einer Wärme geäußert, von der sich sehr viel versprechen liefs, als man allgemeiner auf Erziehungsverbesserung loszuarbeiten anfing. Nicht blofs Erzieher, sondern auch die angefehnsten Ärzte drangen in ihren Schriften seit der Zeit auch auf eine völlige Umschmelzung der physikalischen Erziehung; aber auf dem Lande, in den Bürgerstuben und allen alten Schul- und Erziehungsanstalten hat die Zeit das Vorurtheil für die Beybehaltung einer weichlichen Erziehungsart

geheiligt; in den Palästen der Großen, so wie in den Zimmern ihrer kleinern Nachahmer, nahm es der feine Ton in Schutz; auf Universitäten und in den Stuben der Gelehrten, gefellte sich Gelehrsamkeit und feiner Ton zusammen, und bauten ihm Freystäte. Daher steht der bey weiten grösste Theil der Vorschläge jener Männer nur in gedruckten Buchstaben aber nicht in der AUSFÜHRUNG da, so daß eine gänzliche Reform der körperlichen Erziehung erst noch bevorstehn muß, wenn wir unsre Jugend dem Geiste des Zeitalters entreißen und gesunder und männlicher bilden wollen.

Alles was bisher ABSICHTLICH geschehn ist, um dies zu erreichen, oder was ZUFÄLLIGER Weise Mittel wurde, luxuriöse Verweichlichung unserer Generation zu erschweren, läßt sich daher noch zur Zeit sehr leicht übersehen.

Seit dem Aufblühen der so genannten NEUERN Erziehungsart — die der Kenner aber schon bey Plato und andern

alten Griechen findet, — nach Lockes, Rousseaus, Bafedows und Salzmanns Grundleitungen, verschwand allmählig die Nacht der Mönchserziehung u. s. w. wie das Jedermann weiß. Selbst Fürsten nahmen daran thätigen Antheil. Man bildete mehrere Filiale nach der Deffauischen Mutterschule, reformirte viele alte Anstalten, und die Privaterziehung bekam ein ganz anderes Aufehn. Diese höchstschätzbaren Fortschritte sind unverkennbar. Wenn man ihnen aber genauer nachgeht, so findet man, daß sie beynah durchaus nur für bessere Geisteskultur gethan sind; für bessere Methoden des Unterrichts vom a b c bis zur Trigonometrie, zur Kultur der Geistesfähigkeiten, zur bessern moralischen Leitung; — aber wurde nicht beynah durchaus der arme KÖRPER VERGESSEN? — — Ich muß dieß letztere etwas deutlicher machen.

Unsre PRIVATERZIEHUNG hat sich gebessert; man wünscht schon vor der Geburt zu erziehen, die Behandlung des Säuglings

ist vernünftiger geworden; man gewöhnt die Jugend mehr an freye Luft und Witterung, ihre Kleidung ist viel einfacher, die Nahrung gesünder, man spricht sogar von der Nothwendigkeit körperlicher Abhärtung; das ist alles wahr, aber leider sind die bessern Erziehungsgrundsätze nur von wenigen, SEHR WENIGEN, aufgeklärten Familien angenommen und im Ganzen ist mit der physikalischen Behandlung noch im Geringsten nicht besser, als vor 20 Jahren und weiter rückwärts gerechnet.

Hier sind die gesündern Maximen noch nicht einmal mit den alten weiblichen Vorurtheilen in Gährung gesetzt, und unsere zärtliche Grausamkeit ahnet noch nichts von der ENTSETZLICHEN ERFAHRUNG, daß von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt. *)

*) Leser verzeiht mir die nochmalige Wiederholung dieser entsetzlichen Erfahrung. Ich möchte sie geflissentlich noch zehnmal wiederholen. In ihr liegt ein sehr starker Beweis der beiden Behauptungen: unsere physikalische

„VOLLER Genuß der freyen Luft, HINLÄNGLICHE Leibesübung und Schlaf, EINFACHE Nahrungsmittel, kein Wein noch starkes Getränk, sehr wenige oder gar keine Arzneyen, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kaltes Bad, und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Nässe.“

Dies sind Lockes gemäßigte Grundsätze der physikalischen Behandlung der Jugend: wo ist nur EIN Haus, das sie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, in IHREM GANZEN UMFANGE anwendete? — —

Unsere Privaterzieher sind theils noch sehr unbekannt mit dem, was zur physikalischen Erziehung gehört; aber Alle, fast ohne Ausnahme, sind nur Executoren des elterlichen Willens. Sie haben

Erziehung sammt unserer Lebensart ist schlecht; unsre Sorge für das leibliche Wohl der Staatsbürger besteht großentheils nur noch in Worten. — Ich setze hier aus William Blacks Vergleichung der Sterblichkeit des Menschengeschlechts noch hinzu, daß in großen Städten die Hälfte vor dem dritten Jahre stirbt.

nur darauf zu sehen, daß nicht zu lange geschlafen, oder zu viel gegessen werde, daß man gelegentlich eine so genannte Motion mache und keinen Schaden nehme. Zweckmäßige LEIBESÜBUNGEN kommen noch gar nicht in Betracht. Von dem Tanzen und Reuten, so wie von dem seltenern Fechten und Voltigiren habe ich schon anderwärts meine Meinung gesagt. Manche Eltern lassen ihren Kindern in mechanischen Arbeiten Unterricht geben. Diefs ist ungemein lobenswürdig, kann aber allein nicht das leisten, was von körperlicher Bildung erwartet werden sollte.

Wenn es wahr ist, daß die niedern Stände immer den höhern nachahmen, so könnten die gebildeteren Familien ungemein viel Gutes durch ihr Beyspiel stiften. Nach dem Modell der Prinzenerziehung bilden, so viel es seyn kann, die Hofrente ihre Jugend, nach diesen erzieht der Adel u. s. w. Alles folgt nach, so viel es die Umstände zulassen. Wie gut wäre es, wenn man oben immer Verstand zeig-

te! — Nur der Verständige geht seinen eigenen Weg, wenn er über sich Unverstand bemerkt. Aber seit langen Zeiten hatten die niedern Stände eben nicht viel Gutes nachzuzahlen, und das Resultat von ihrer Nachahmung war — — Weichlichkeit und Nervenschwäche. Wenn man indess nicht ungerecht seyn will, so muß man gestehn, daß die neuern Zeiten eine bessere Aussicht gewähren, wo die gesündere Erziehung hier und dort von oben her herab zu steigen ANFÄNGT.

Die Verbesserungen unserer ÖFFENTLICHEN GRÖßERN SCHULEN sind sehr schätzbar; aber sie beschränken sich auf Unterrichtsmethoden und neue Zweige der Wissenschaften, allenfalls auch auf gesündere Einrichtung der Schulgebäude und bessere Geldökonomie. Da sie im Grunde nur Unterrichtsanstalten sind, so läßt sich nach ihrer Einrichtung von ihnen auch billig nichts weiter erwarten. Andre, die wirkliche Erziehungsanstalten seyn sollten, da ihnen die Schüler ganz überlassen sind,

thun für die körperliche Bildung — —
 NICHTS; nur wenige dieser Anstalten ma-
 chen hiervon Ausnahmen, aber bey wei-
 tem noch nicht im vollkommnen Grade.
 Alle übrigen ernähren, reinigen, lassen
 schlafen und verweichlichen, wie schon
 seit alten Zeiten genährt, gereinigt, ge-
 schlafen und verweichlicht ist. Ich ent-
 halte mich übrigens aller Beyspiele, so
 wie aller weitem Darstellung dieses elen-
 den Wesens, das schon häufig in öffent-
 lichen Schriften gerügt ist. Von unsern
 KLEINEN WINKELSCHULEN gilt ebendasselbe,
 so das alle Mittel, die zur Leibeserhal-
 tung in diesen öffentlichen Anstalten an-
 gewendet wurden, höchstens in REINIGUNG
 DER SCHULLUFT bestehn. Nur sehr wenige
 Schulen beschäftigen ihre Jugend mit me-
 chanischen Arbeiten; allein es läßt sich,
 wie gesagt, leicht einsehn, das unter
 Körperbildung mehr gedacht werden
 müsse, als ein Inbegriff von mechanischen
 Fertigkeiten. Weit wichtiger ist es, wenn
 viele vortreffliche Schulmänner ihre Schü-

ler von der Einrichtung des menschlichen Körpers Unterricht ertheilen und ihnen Vorschriften zur Erhaltung desselben geben; geschieht dies in Anstalten, wo der Schüler zugleich erzogen wird, so ist es desto schlimmer, wenn man die Theorie giebt, und die Praxis — — — verweigert.

In den neuesten Zeiten sind, unter dem Namen der INDUSTRIESCHULEN, Anstalten entstanden, wo neben dem Unterrichte die Jugend auch zur Handarbeit angehalten wird. Die Absicht ist vortrefflich, man will die Jugend zur Thätigkeit leiten. Hier ist es offenbar, daß man eine sehr traurige Folge unserer weichen Erziehung nämlich DIE UNTHÄTIGKEIT, von der ich im vorigen Abschnitte sprach, ANERKANNT und ihr entgegen zu arbeiten beschloß. Man wird es mit Glück thun. Wenn es aber auffer der UNTHÄTIGKEIT noch ANDRE Folgen giebt, so werden diese Einrichtungen noch lange nicht hinreichend seyn, sie wegzuschaf-

fen; kurz, der Zweck, die Jugend zum Erwerben und zu nützlicher Zeitanwendung zu gewöhnen, ist zwar vortreflich, aber noch vortrefflicher und gröfser ist der, neben der Gewöhnung zur Thätigkeit sie ALLEN übeln Folgen zu entziehen, die aus vernachlässigter körperlicher Übung und Bildung entstehn.

Diese kurze Übersicht ist hinreichend, die wenigen Fortschritte in der Verbesserung der physikalischen Erziehung in Familien und öffentlichen Anstalten zu übersehen; fast alle stehn eigentlich nur in Büchern GEDRUCKT; AUSGEFÜHRT sind sie NUR ZUM THEIL in einzelnen Familien, so dafs man sie noch gar nicht als Volkserziehung betrachten darf. Hält man die Krebschritte dagegen, als da sind allgemeine Einführung der warmen Getränke; die allgemeine Abschaffung des Bades, das sonst in allen Städten Sitte, in neuern Zeiten aber auf öffentlichen Schulen verboten war und jetzt erst wieder als nütz-

lich und nöthig befördert zu werden anfängt; die jetzt weit grössere Politur des feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unserer zarten Jugend unter das Joch wissenschaftlicher Kenntnisse und künstlicher Fertigkeiten: so ist immer noch die Frage, ob dieser Theil der Erziehung gewonnen habe, oder nicht. Selbst die Aufnahme einzelner Grundsätze der bessern, härtern Erziehungsart in dieser und jener Familie stiftet fast mehr Schaden als Vortheil, weil die daneben bestehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen auf Kosten der armen Jugend sehr leicht in Widerspruch kommen und so ein Unheil anrichten, das von wenig geübten Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemal wälzt dann das Vorurtheil die daher entstandenen Nachtheile nicht auf diesen WIDERSPRUCH, sondern auf jene bessern Grundsätze, und so entsteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Ich komme zu den ZUFÄLLIGEN Mitteln, welche den Verfall der körperlichen Kraft und Gesundheit u. s. w. unserer Generation vorzüglich gehenmt haben.

Vor allen andern stelit oben an die NATÜRLICHE NEIGUNG der Jugend, sich im Freyen herumzutummeln und das wieder einzuholen, was in der Schule veräußt wurde. Weder der Stock des Orbils, noch die ernstestn Ermahnungen und Schläge der Eltern waren im Stande, den lebhaltern Umlauf des jugendlichen Blutes, die angeborne Thätigkeit und Kraftäußerung so ganz zu hemmen und das Jugendtemperament zu dem feyerlichen Ernste umzuwandeln, den die mönchsartige Erziehung forderte, um mit würdigem Anstande in den Vorhöfen der Gelehrsamkeit und Bildung einher zu schreiten. *Naturam furca expellas tamen usque recurret* bewährte sich gröfstentheils und hatte hier den ungemein großen Nutzen, daß sehr viel junge Leute robu-

ster, stärker, gesünder, thätiger und besser blieben, als es der Zuschnitt ihrer Erziehung hoffen liefs. Hauptfächlich gilt dieß von den arbeitenden Volksklassen, welche sich, theils aus Sorglosigkeit, theils aus Überdruß der steten Gegenwart ihrer Kinder und wegen zu häufiger Geschäfte wenig oder nicht um sie bekümmern, wenn sie aus der Schule heimkehren.

Die gebildeteren und müßigern Stände schränkten sie schon mehr ein, und die Vornehmen hielten sie unter dem Joche des feinen Tones am meisten im Zimmer. Hierdurch entstanden großentheils die so merklichen Abstände, welche man, in Rücksicht der Stärke, Gewandtheit und Gesundheit des Körpers, bey der Jugend der verschiedenen Stände gewahr wird. Ist man doch, wenn die Nebenumstände nicht aus der Acht gelassen werden, fast im Stande, es den Kindern am Gesicht anzusehn, ob die Eltern Hof- und Gartenraum haben; oder nicht.

Eine andere stark wirkende Urfach liegt in den mannichfaltigen Beschäftigungen, die von den arbeitenden Volksklassen in freyer Luft vorgenommen werden. Meistentheils wird die Jugend schon mit dem 13ten und 14ten Jahre dazu angehalten, und findet hier Gelegenheit, die Gesundheit zu stärken, die Körperkraft zu üben, und sich, in mancher Rücksicht, bald mehr, bald weniger Gewandtheit zu verschaffen. Traurig ist es, daß hierbey viele junge Menschen Arbeiten verrichten müssen, die ihre Kräfte übersteigen. — Die Jugend aller vornehmern Stände genießt dieses Vortheils für ihre Gesundheit wieder nicht, und bleibt daher schwächer. Nur bey dem jungen Adel, welcher Militärdienste nimmt, ist hier eine geringe Ausnahme zu machen, zumal da viele dieser jungen Leute, theils in Militärschulen, theils von ihren Eltern etwas rüstiger erzogen werden. — — Laßt uns endlich regentenfreundlich unser Auge von allen Finanzspekulationen abwenden und

in den mannichfaltigen Accisen und Zöllen einen, wiewohl mit sonderbarem Fleiße durchlöcherten, Damm finden, der dem Luxus und der Weichlichkeit entgegen gesetzt wurde und wenigstens die Wohnungen der Ärmern dagegen schützte. Der Erfolg davon mag in manchen Gegenden nicht unwichtig gewesen seyn; denn so viel läßt sich leicht einsehen, daß da der Tagelöhner z. E. weniger an Kaffee denken darf, wo er bey gleichem Verdienste ihn zwey, dreymal theurer bezahlen muß.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich, daß die sehr großen Fortschritte, die besonders wir Deutschen in neuern Zeiten in der Erzielung gemacht haben, nur sehr einseitig sind. Die Vervielfältigung der wissenschaftlichen Fächer und die größern Forderungen, welche man an jeden thut, der sich den Künsten und Wissenschaften widmet, machten es nothwendig, auf bessere Schulmethoden zu denken und den

Gang des Unterrichts sehr zu verändern. Diefs war ein Hauptgrund zur Verbesserung unserer öffentlichen Schulen und des häuslichen Unterrichts. Wenn aber eben diese Vermehrung der Lehrgegenstände die Disharmonie vergrößerte, welche schon so lange zwischen der wissenschaftlichen und physikalischen Erziehung, auf Kosten des Körpers und Geistes Statt fand: so hätte man um so eher auf Leibesstärkung denken sollen. Aber hier leitet uns noch fast durchgehends die Krallenhand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unfre Schwäche und unfre körperlichen Gebrechen lieber als natürliche Mitgift, unfre Krankheiten als angeborne Übel, unfre Laster als Tücken der Erbsünde, anstatt sie für das zu halten, was sie fast immer sind, — — für Folgen unserer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr ist es, daß wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, zum Luftsalze und tausend andern Universalmedicinen unsere Zuflucht nehmen, um unser

Leben zu schützen und Krankheitsplagen von uns abzuhalten, als uns, oder wenigstens unfre unschuldige Jugend, der dasselbe Schicksal bevorsteht, der Natur mehr zu nähern, um aus ihrer Brust Körperstärke, Dauer und Gesundheit zu saugen; leider nur allzuwahr, daß viele Sklaven des Luxus, der Weichlichkeit und des sogenannten feinen Tones täuschende Empfindsamkeit für Merkmal des feinen Geistes, delikate Gesundheit und Körperschwäche für Zeichen der feinern Geisteskultur, weibliche Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung; mit einem Worte, Alles dieses eben so wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sineser seine — — — langen Nägel: '

Leider nur zu wahr, daß viele Gelehrte sich keine gründliche Gelehrsamkeit denken können, wenn sie nicht auf den Ruin des Körpers gebauet ist; daß selbst die aufgeklärten Hausväter und Erzieher

im physikalischen Theile der Erziehung GENUG zu thun, die so genannte neuere Erziehung, so wie die Vorschriften der weisesten Ärzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind — nicht die Brust einer Amme säugt, wenn es kein Brey nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt, gegängelt, durch Schnürbrüste verdorben, wenn es nicht verfüttert wird; wenn es gesunde Luft athmet, die Blattern durch Einimpfung erhält, Wasser trinkt, mit abgeschnittenen Haaren geht, an Mäsigkeit im Essen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht und mit Präservativkuren, so wie mit Stocke und Ruthe, verschont wird.

Das Verschrobene jener Meinungen ist deutlich genug. Das Gute, was die letztere in sich schließt, würdige ich; aber man kann bey dieser so genannten philanthropischen Erziehung, auch mit abgeschnittenen Haaren, noch immer SEHR WEICHLICH erziehen, und sie ist wahrlich

nicht hinreichend, den jungen Menschen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Gesundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geistes im männlichen Charakter vereinigt sehen.

VIERTER ABSCHNITT.

VORSCHLAG DER GYMNASTIK. — HINDERNISSE.

Die im dritten Abschnitte angegebenen Folgen unserer Erziehung und Lebensart lassen sich mit einem Worte ausdrücken, es heist: VERWEICHLICHUNG. Laßt uns das, was zu weich geworden ist, hart machen, dann wird Kraft, Dauer, Nervosität, Gesundheit, Thätigkeit und Stärke des Geistes wieder mit ursprünglicher Schönheit an uns hervorglänzen.

Unsre physikalische Erziehung hat, wie ich so eben zeigte, kein hinreichendes Mittel gegen jene Krankheit des Leibes und Geistes aufzuweisen; auch wird es uns nicht einfallen, religiöse und moralische Vorschriften und Ermahnungen

gegen körperliche Schwäche anzuwenden; aber glaubt man denn, daß sie hinreichend seyen, den Hang zur Unthätigkeit, mit ihren unüberschbaren Folgen, und die Verweichlichung des Geistes zu heben, welche gewöhnlich im Körper ihren Grund haben? — SOLLTE ES NICHT BESSER SEYN, DEN JUNGEN WELTBÜRGER, SO VIEL ES NUR MÖGLICH WÄRE, AUCH PHYSIKALISCH SO ZU ERZIEHEN, DAMIT ER MORALISCH GUT BLEIBEN KÖNNE.

Laßt uns den Körper mehr ABHÄRTEN, so wird er mehr Dauer und Nervenstärke erhalten; laßt uns ihn ÜBEN, so wird er kraftvoll und thätig werden; dann wird er den Geist beleben, ihn männlich, kraftvoll, unermüdlich, standhaft und muthvoll machen; Heiterkeit wird ihn dann nähren; er wird thätig seyn, wie die Natur, Langeweile wird ihn nicht vergiften.

Beydes geschieht durch härtere körperliche Erziehung, und ganz besonders durch LEIBESÜBUNGEN.

Mirum est, ut animus agitatione motu-
que corporis excitetur. *)

So wag ich es denn, spät im feinen achtzehnten Jahrhundert, meinen Zeitgenossen eine Sache zu empfehlen, die durch hohes Alterthum und unverdiente Vergessenheit wieder neu geworden ist; unbeforgt, wie die Freunde des Alltäglichen sie aufnehmen werden. Die Empfehlung vieler Nationen, vieler Erzieher, besonders vieler grosser Ärzte; ja was noch mehr ist, die Stimme des gelunden Menschenverstandes sprechen für sie. Vor diesen müssen doch endlich Mode und feiner Ton sich beugen.

Unbegreiflich ist es, dass man in der Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenland und Rom lebte und webte, dass man, sag ich, damals in allen Schul- und Studierzimmern die vortreffli-

*) «Es ist zum Erstaunen, wie sehr der Geist durch Thätigkeit und Bewegung des Körpers belebt wird.» Plin. secund. Epist. I. 6.

chen Grundfätze der altgriechischen und römischen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren GYMNAS-TISCHEN ÜBUNGEN, lesen und wieder lesen konnte, ohne auch nur Etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen. — So las man denn nur gar zu häufig, nicht Worte, nur — — Wörter. Von dem großen Nutzen täglicher Leibesübungen für Körper und Geist überzeugte mich mehrjährige Erfahrung, aber wir bedürfen ihrer nicht; es ist bekannt genug, daß unfre Jugend zu weichlich und unthätig erzogen wird, daß sie zu viel sitzt, daß geistige Beschäftigungen nicht ununterbrochen von ihr getrieben werden können, daß sie daher auch körperlich in Thätigkeit gesetzt werden müsse; daß unter tausend Familien kaum fünfzig ihre Kinder nach Endigung der Schule beschäftigen können, und daß daher diese freye Zeit meist zwecklos und müßig hingebracht werde. Schon in dieser Rücksicht sind Leibesübungen sehr nützlich, ja ich

meine UNENTBÄHRlich. Gewährt man sie der Jugend nicht, so wählt sie, wenn nicht müßige Unthätigkeit u. dgl. ihr unglückliches Loos ist, aufsichtslos unzweckmäßige oder gefährliche. — Die wenigsten Eltern und Erzieher kennen aber dergleichen Übungen: so ist denn eine PRAKTIsche ANLEITUNG dazu gewiß weniger überflüssig, als der beste — — Roman. Wohlan denn!

Mit der herzlichsten Überzeugung von dem Nutzen des Gegenstandes, empfehle ich sie ALLEN ELTERN, denen es ein Ernst ist, ihre Kinder am Körper und Geiste gesund zu erziehn.

Allen PRIVATERZIEHERN ganz vorzüglich, denen das Wohl ihrer Zöglinge am Herzen liegt.

Allen SCHULANSTALTEN, die nicht bloß den Geist, sondern auch den Körper bilden wollen, der so unzertrennlich von ihm ist.

Meiner GANZEN NATION, die es so sehr verdient, ihrer neryichten Ahnen werth

zu bleiben, und durch physische Festigkeit die edle, altdeutsche Treue ihres Charakters zu behaupten und zu beleben.

Allen BIEDERN FÜRSTEN, die ihre höchste Pflicht in die Beförderung des Wohls ihrer Untergebenen setzen.

Der Geist der frommen Mildthätigkeit für geistliche Stiftungen ist mit dem Aberglauben zum Theil verschwunden. Edle Menschen! möget ihr den Klöstern nichts mehr vermachen: o so vermacht es der Jugend eurer Vaterstadt, stiftet euch ein Deuknal wie Anaxagoras zu Laupfacum; laßt aber nicht euer Andenken jährlich durch Reden seyern, die der Wind verweht und der Zuhörer verschläft. Macht es wie er. Er lag am Tode, da kamen die Häupter der Stadt, und fragten den berühmten Weisen, ob er noch etwas zu wünschen habe; Ja, erwiederte er: daß man der Jugend erlaube, sich alle Jahre in dem Monde meines Hinscheidens zu belustigen. — Das hieß aber nicht — — HUNDSTAGSFERIEN haben.

Jeder witzige auch unwitzige Kopf besitzt die kleine Kunst, ein Ding lächerlich zu machen. Mag er! — Zwey große Nationen, nach denen wir uns bisher so gern bildeten, geben den gymnastischen Übungen ein Gewicht, das den Spott und die Geringschätzung des Unkundigen und Witzigen überwiegt. Es waren RÖMER und besonders GRIECHEN.

Vortreffliches Volk! du bist so ganz ins Elysium hinüber geschlummert, aber das Verhältniß zwischen Körper und Geist lebt noch, es ist EWIG. Du bildetest unsern GEIST, warum achteten wir der Lehren nicht, die du uns für die Erhaltung und Verschönerung des KÖRPERS gabst? GYMNASISCHE ÜBUNGEN machten bey dir den Haupttheil der Jugenderziehung; körperliche Abhärtung; Stärkung, Geschicklichkeit, schönere Bildung, Muth, Gegenwart des Geistes in Gefahren und darauf gegründete Vaterlandsliebe waren ihr Zweck; die Anstellung öffentlicher vom Staate befoldeter Lehrer dieser Kunst, die

in allen Städten Griechenlands dazu errichteten öffentlichen Gebäude, theils von unermesslicher Grösse und auffallender Pracht, verkündigten schon den hohen Werth, welchen man in die GYMNASIK legte; hier erschienen Redner, Philosophen, um Gedanken zu wechseln, Jünglinge und Männer, um zu lernen, und um sich körperlich zu üben; Athleten, um sich zu zeigen; Kränkliche und Schwache, um sich durch Übungen zu stärken; Jung und Alt, Reich und Arm durch alle Stände, um zu sehen, sich zu beschäftigen, Theil zu nehmen. Die öffentliche Feyer dieser Übungen, mit denen des Geistes verbunden, das heisst, die öffentlichen sogenannten olympischen, irthmischen, pythischen und nemeischen Spiele, die nichts weniger als bloße Spiele waren, heiligte die hohe Meinung des Volks und selbst die Religion. Das Zuströmen zu diesen grossen Feyerlichkeiten übersteigt unsere Vorstellung; nichts Ähnliches giebt es unter den neuern Nationen, keine so

frohe Vereinigung der Glieder eines Volkes ist mehr übrig. Wichtige Begebenheiten im Staate, öffentliche Feste, sogar Begräbnisse verdienstvoller Patrioten wurden durch gymnastische Spiele verherrlicht.

Das entfernteste Griechenland strömte zu Wasser und zu Lande in die schönste Provinz des Pelopones, in die fruchtbaren Gefilde von Elis. Hier sah man ganze Schaaren, selbst aus Sicilien, Italien und Kleinasien, besonders von der grossen Halbinsel, nach OLYMPIA wallen, um den heiligen Spielen beyzuwohnen, die durch Hercules einst gestiftet und durch Lycurg und Iphitus, nach einem langen Stillstande, wieder hergestellt worden waren. Hier rangen oft Könige mit Bürgern um KRÄNZE, in welche die innige Verehrung ihrer Mitbürger und unsterblicher Ruhm nicht nur, sondern zugleich Freyheit des Vaterlandes, so wie seiner einzelnen Kinder, NÜTZLICHE Verwendung vaterländischer Feyertage, das Wohl der

einzelnen Familien, ja überall das Schönste und Beste, was Griechen sich von ihren Gottheiten erbitten konnten, gewunden war. *)

Man braucht wahrlich nicht Schwärmer zu seyn, um etwas Herzerhebendes darin zu finden, wenn ein Kranz von Oel- oder Fichtenzweigen die Jugend eines ganzen Volks der trägen weichlichen Ruhe, die seinem Clima sonst so angemessen

*) ε μοιον έτεκα των αγωνων, όπως τα αθλα δυναιτο αναίρεισθαι — αλλα μειζον τι άπαση τη πολει αγαθον εκ τες και αυτοις εκεινοις προσκτωμενοι. Κεινος γαρ τις αγων αλλος άπασι τοις αγαθοις πολιταις προσκειται, και σεφχνης ε πιτυος, εδε κοτινε, η σελιων, αλλ' ός ετ αυτω συλλαβων εχει την ανθρωπων ευδαιμονιαν, όιον ελευθεριαν λεγω αυτη τε εκαστε ιδια, και κρινη της πατριδος, και πλετοι, και δοξαν, και εορτων πατριων απολαυσει, και οικειων σωτηριαν, και συνολως τα καλλισα, ων αν τις ευξαιτο γενεσθαι οι παρα των θεων. Ταυτα παντα τω σεφανω, ον φημι, συναναπεπλεκται, και εκ τες

war, entrifs und sie aufforderte, anstatt einer weiblichen Entnervung zu unterliegen, Körperkraft und Mannsinn zu erringen. Wenn auch in keiner andern Rücksicht die Frage, ob sich die Landesregierung in die Angelegenheiten der Erziehung zu mischen habe, Bejahung verdiente: so müßte man sie doch, in so fern die Regierung öffentliche Spiele wenigstens begünstigte, zugestehn.

Die Vorbereitungen der Eleer zu diesen Spielen kündigten schon etwas Grosses an; alle kriegerischen Feindseligkeiten wurden verschoben, kein militärischer Haufe durfte die geheiligten Fluren des Landes betreten. Man schritt zehn Monate vor der Feyerlichkeit zur Wahl der acht Schiedsrichter aus den acht Stämmen der Provinz, und gab ihnen dadurch

K 3

αγωνος εκεινος περιγυνηεται, εφ' ον αι ασκησεις
 αυται, και οι ποιοι αγουσι. SOLON in Luciani
 Anacharf. §. 15.

Zeit, ihre Pflichten zu erlernen, und sich selbst im Kampfe aller Art zu üben. Klein und Groß brannte vor Verlangen, mit dem eilften Tage des Monats Hekatombeon, das fünftägige Fest anbrechen zu sehn, und der Ausdruck inniger Freude, wurde von Monath zu Monath deutlicher auf allen Gesichtern, so wie er sich mehr und mehr näherte, und die Kampflustigen aus allen Gegenden herbey strömten.

Die Gegend war schön; Religion und Volksgeist hatten sie durck Kunst rührend gemacht. Ein großer heiliger Hayn von Mauern umgeben, bewahrte ihre Meisterstücke. Hier stand Jupiters prächtiger Tempel, von weißem Marmor acht und sechzig Fuß hoch, mit seiner Bildsäule, deren Scheitel sich, obgleich sitzend, der Decke näherte und die von Gold und Elfenbein gearbeitet war; der Tempel der Juno, bey dem die Töchter der Provinz am Feste der Göttin Wettrennen hielten. Hier fand man die schönsten Gebäude, prächtige Altäre, eine unglaubliche Men-

ge Bildsäulen olympischer Sieger, und Bundesäulen mit den eingegrabenen Verträgen griechischer Völkerschaften.

Das Fest begann am Abend, die unzählbaren Altäre, geschmückt mit Kränzen und Blumenbändern, benetzte das Blut der Opferthiere. So verehrte man die Götter bis zur Mitternacht. Diese rief alles zur Laufbahn. Welch eine ungeheure Menschenmenge bedeckte hier nach und nach den Boden, welcher ein Jauchzen und Lärmen begrüßte die aufgehende Sonne. Schon tummelten sich die Kämpfer allgemach herum, die Pferde wieherten, die Siegwagen rasselten. Jetzt eilten die Athleten zum heiligen Walde und betheuerten, in Gegenwart der acht Aufseher, am Fusse eines Jupiterbildes, die Regelmäßigkeit ihrer Vorübungen. Sie kamen zurück, man sah sie sich entkleiden; ihre Körper wurden, wie es bekannt ist, gesalbt und gerieben. Die Zuschauer im Stadium wichen auf beyden Seiten zurück. Ein Herold for-

derte die Wettlaufenden auf. Sie stellten sich; er verkündigte ihre Namen, ihr Vaterland; waren sie schon bekannt durch ehemalige Siege, so vereinten sich aller Stimmen zur Wiederholung des lauten Beyfalls, den sie ehemals ernteten. Jetzt nahete sich der entscheidende Augenblick. Hoffnung und Furcht zeigte sich auf den Gesichtern der Zuschauer mehr und mehr, hier für diesen, dort für jenen geliebten Landsmann, der das Vaterland durch seinen Sieg zu erfreuen und zu verherrlichen da stand. Die Trompete schmetterte das Zeichen, wie Pfeile schossen die Laufenden zum Ziele, die acht Richter entschieden den Sieg, der Herold verkündigte den Namen und tausend Stimmen wiederholten ihn.

Der ganze übrige Tag vergieng, so wie die folgenden, unter fernern Übungen des Wettlaufes. Da eiferten Knaben dem Beyspiele der Erwachsenen nach, so wie bey allen andern Übungen, und die Jugend athmete hier ein männliches Wesen

ein, das mit dem Ach und Weh unserer jungen Romanleser sonderbar abflieht. Die nächsten Tage zeigten zugleich das RENNEN IM WAGEN, das RINGEN, mit der grausamen Ausartung desselben, dem FAUSTKAMPFE; den DISKUS, das SPRINGEN u. s. w. — Endlich erschien der Tag der Siegskränze; er war der fünfte des großen vaterländischen Festes, für die Sieger ein Tag des Triumphs, für ihre Familien ein Tag der höchsten Freude, für Vaterland und Stadt einer patriotischen Entzückung, von der wir Andern keine Begriffe haben, weil uns gewöhnlich nichts an das Vaterland fesselt, als die Erdscholle oder der Heerd, die wir so leicht in jedem andern Lande finden können. — — — Chilon starb vor Freude, da er seinen Sohn an diesem Tage als Sieger umarmte, und Diagoras von Rhodus hauchte sein Leben mitten unter der Volksmenge aus, als zwey seiner Söhne die errungenen Kränze aus zärtlicher Kindesliebe von ihren Schläfen nahmen, den entzückten Vater

damit bekränzten und ihn im Triumph auf ihren Schultern durch die zahllosen Zuschauer trugen. — — Seht da, ob rauhere Übungen und körperliche Härte die sanften Gefühle erfücken, die wir als gebildete Menschen nie verleugnen sollen?

Im heiligen Walde begann die Feyerlichkeit mit Opfern, dann folgten den acht Vorstehern die Sieger, geschmückt mit prächtigen Kleidern, ihre Hände mit Palmen, unter Flötenmusik. Ihre Freude gränzte an Trunkenheit. So ging der Zug der zahllosen Menge nach dem Theater, wo Siegshymnen mit Musik wechselten, bis der Herold die Namen der Sieger verkündigte. Sie erschienen vor dem obersten Schiedsrichter und empfingen von seinen Händen den Oelkranz, hinter Jupiters Tempel von einem Baume genommen, der deshalb in öffentlicher Achtung stand. In diesem Augenblicke vereinigten sich aller Stimmen zu lebhaftesten Theilnahme, zur Freude, so wie

zum Beyfalle und zur Bewunderung des Bekränzten. Dankopfer, öffentliche Bewirthung im Prytaneum und Tänze machten den Befchluss; Dichter und Bildhauer verewigten den Ruhm der Sieger; jeder Zuschauer trug ihn in seine Provinz, er flog von Munde zu Munde; ihn erzählten die Väter den Kleinen und der ungebte Titel SIEGER begleitete von nun an ihre Namen.

Diese öffentlichen Spiele ganz vorzüglich waren es, die den Nationalgeist unterhielten, den Jüngling von Weichlichkeit zurückzogen, ihm Mannsinn einflößten, ihn zum Heroën bildeten. — Übungen der Art wurden allgemeiner Hang unter der Jugend, die mehresten Familien hatten Privataustalten in ihren Wohnungen, und auf ihren Landsitzen, um sich körperlich üben zu können. So sollte es, denke ich, unter allen gebildeten Nationen seyn, die dem despotischen Scepter der Verfeinerung nicht ganz unterliegen wollen.

Mercurialis, der sein berühmtes Werk von der Gymnastik nicht bloß für Alterthumsforscher, sondern besonders auch zur Aufmunterung für sein Zeitalter als Arzt schrieb, um die alten trefflichen Übungen wieder in Gang zu bringen, und dadurch die damalige Generation körperlich stärker und gesunder zu machen, äußert sich so: „Die Alten hatten von der Gymnastik eine so hohe Vorstellung, daß Plato und Aristoteles — ich brauche wohl nicht mehrere anzuführen — denjenigen Staat nicht für den besten hielten, wo man diese Kunst nicht übte. Und das wohl von Rechts wegen; denn wenn wir stets für Bildung des GEISTES sorgen müssen, und dieser OHNE DEN KÖRPER nichts Wichtiges und Würdiges vollenden kann: so müssen wir doch wahrhaftig für Gesundheit und edle Fertigkeiten des KÖRPERS sorgen, damit er dem Geiste Dienste leisten könne, und seinen Verrichtungen nicht nur nicht hinderlich, sondern auch behülfflich werde. Eben deshalb nennt

Plato — denjenigen einen Krüppel, der bey alleiniger Geisteskultur den Leib durch Faulheit und Nichtsthuerey zerföhrt.“*).

In dieser Stelle liegt ungemein viel Wahres, möchte es doch endlich von Vätern, Erziehern und Volksvorstehern beherzigt werden!

Was hindert uns denn, statt der poëtischen Träumereyen der Griechen und Römer, die sich für unsere Religion noch weniger, als für unsern Geist passen, lieber ihre reellen Künste nachzuahmen, um Kraft und Mannsinn in den Körper und Geist unserer Jugend zu bringen? —

*) Tanta fuit apud veteres hujus (artis Gymnasticae) existimatio, ut Plato atque Aristoteles — ne alios quam plures recenseam — eam reipublicam haud optimam esse censuerint, in qua talis ars desideraretur; nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam grave, aut dignum efficere valet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut et animo inservire, et ejus operationes nequaquam impedire, sed adjuvare possit: propter quod in Protagora Plato eum esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus ignavia atque otio consumit. Hieronymus Mercurialis de Arte gymnastica. Amstel. 1672. pg. 14.

Diese Frage leitet mich zur UNTERSUCHUNG DER HINDERNISSE UND EINWENDUNGEN, die sich der Gymnastik entgegen stellen könnten. Die wichtigsten sind folgende:

1. WIR HABEN KEINE ANSTALTEN DAZU; WO SIND BEY UNS DIE HERRLICHEN GEBÄUDE DER ALTEN GYMNASIEN, PALÄSTER, AMPHITHEATER? —

Wir bedürfen ihrer nicht, denn wir können den Zweck der Gymnastik erreichen, ohne besondere Gebäude dazu anzulegen. Unfre Gymnasien und öffentlichen Schulen haben fast durchaus geräumige Hofplätze, auch Gärten, wo man die Leibesübungen, wenigstens für jetzt im Stillen, üben könnte, bis das gemeine Volk sich nach und nach an den Anblick gewöhnte; und wo gar kein Raum ist, bietet ihn das freye Feld dar. Unfre Dörfer haben die schönsten Plätze zu dergleichen Übungen für die Landjugend. Die dazu nöthigen Geräthschaften kosten äusserst wenig; sie übersteigen nicht einmal das Vermögen, welches der willkühr-

lichen Verwendung unserer jungen Leute auf Schulen überlassen ist. Wie gern würden aufgeklärte Eltern die kaum nennenswerthen Beyträge dazu herfschießen, wenn die POLICEY — welche die gymnastischen Spiele auf alle Art BEFÖRDERN SOLLTE*) — und die Schulvorsteher die Sache durch Empfehlung unterstützten; wenn DER FÜRST DES LANDES sich ihrer annäme und diese heilsamen Übungen zu NATIONALFESTEN erhöbe, woran es uns so sehr mangelt. Sie haben so etwas Grosses, Herzerhebendes, so viel Kraft auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzuflößen, sein Gefühl für Tugend und Rechtschaffenheit zu erhöhen und einen gewissen edlen Sinn selbst unter den niedrigsten Volksklassen zu verbreiten, daß ich sie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte. Rom und Griechenland, und ganz neuerlich Frankreich geben uns Be-

*) Frank System einer vollst. med. Policey. B. 3. S. 791.

weise davon. Wie oft stillte man den Unwillen, den Empörungsgeist durch öffentliche Feste, wobey das Volk der drückenden Lasten vergafs. In neuern Zeiten giebt der VIELGELIEBTE FÜRST VON DES-SAU den Beweis, daß Nationalfeste ein schätzbares, leider vernachlässigtes Volks-erziehungsmittel seyen.

Bey Wörlitz ist eine große, fast unübersehbare Wiese. Hier begränzt ein schöner Wald weit hinaus ihre eine Seite, dort schließt Wörlitz, wo friedliche Hütten neben den fürstlichen Prachtgebäuden unter hohen Pappeln hervorlutschen, den Horizont. Es ist ein herzlicher Anblick, hier am 24ten September einen großen Theil der Landeskinder herbeyströmen und die olympischen Spiele gleichsam wieder aufleben zu sehn. Der Boden ist fast wasserrecht. Kein Hügel begränzt die heitere Aussicht, aber ein künstlicher Berg erhebt sich an einer Stelle und hält ein tempelartiges Kuppel-Gebäude empor, das oben einen Cirkel-

saal, unten im Grunde die Gräfte des fürstlichen Hauses enthält.

Wie schön drängt hier der edle Fürst den ernstesten Gedanken des Todes an den freudigen des Lebens und überläßt dem ruhigen Denker das stille Vergnügen, beyde zu dem reizendsten Wohlseyn zusammen zu stimmen.

Cypressen und hohe Pappeln umkränzen das heitre Grab, und ein Schraubengang führt ringsumher bis zu den Eingängen des Saals.

Der Morgen ist erschienen, und man sieht die Landeskinder allmählich zu diesem ländlichen Platze strömen. Hier und dort, von allen Seiten verkündigt Musik den Anzug der frohen Dorfschaften; die Bewohner der Hauptstadt eilen herbey; Fremdlinge drängen sich hinzu und das gute Fürstenpaar begiebt sich zutraulich in den Schoß seiner geliebten Landsleute.

Zehn Mädchen, aus zehn jährlich bestimmten Dorfschaften, durch das Urtheil

der Hausväter, wegen ihrer Arbeitsamkeit, Treue und Tugend, für die besten erklärt, erscheinen hier, am Geburtstage ihrer edlen Fürstin, von ihr gekrönt und gekleidet, an einer frohen Tafel. Ein Brautkleid nebst einer Summe von 150 Rthlr. werden von ihr jedem zur Ausstattung bestimmt. Sie genießen heute besonders der Huld ihrer geliebten gütigen Landesmutter. Aber auch die übrige Jugend der Dorfschaften wird nicht vergessen. Man eröffnet rings um den Hügel her eine Laufbahn. Tausende von Zuschauern schliessen sie ein. Knaben, kleine Mädchen, Jünglinge und Jungfrauen ringen durch Wettlaufen wechselseitig nach dem Siege und die gute Fürstin belohnt eigenhändig, mit Hüten und schönen Zeugen, die Sieger und Siegerinnen für ihre jugendliche Anstrengung. Bald schwingt sich die rüstigere Mannschaft der Dörfer auf ihre Pferde und erjagt ähnliche Preise. Ein tausendfach gruppirtes, ländliches Mahl in Zelten und

Lauben erfrischt das große Menschengewühl. Gern trägt der gütige Fürst, so viel als möglich ist, dazu bey. Musik und Jauchzen ertönt in allen Quartiren, in welche der Platz um die Laufbahn her für die einzelnen Dorfschaften getheilt ist. Der Tanz beginnt und währt, bis der Tag sich neigt. Oft macht eine Beleuchtung des Gebäudes und der Hecken den Beschluß und ein Zeichen erinnert die vergnügten Landleute an den Rückzug.

Wie schön ist solch ein Tag! Ihn erwartet die Landjugend mit Sehnsucht, für ihn übt sie ihre Körperkraft schon zum Voraus; er belebt ihre Liebe zum Vaterlande, das nicht bloß Arbeit und Unterthanengehorsam fordert, sondern auch Freude gewährt; — zum Fürsten, der heute den Beweis giebt, daß ihm die guten Landleute lieb sind, daß er ihrer in seinem Palaste nicht vergißt.

REGENTEN, welch ein schönes Mittel, ein ganzes Volk zu leiten und seine Liebe zu erwerben! wie wichtig und empfeh-

lungswürdig in den Zeiten der Revolutionen!

2. MANGEL AN LEHRERN. Es fehlt uns zwar gar nicht an Büchern, welche von der Gymnastik der Alten handeln; aber sie geben nur allgemeine historische Nachrichten, keine praktischen Anweisungen, nach denen sich etwas ausführen ließe; Vieles ist selbst gelehrten Männern wenig anschaulich, und im Grunde mögte doch der praktische Versuch dessen, was jene Nachrichten erzählen, wie mir es eigene Erfahrung sagt, wohl immer noch der beste Commentar darüber seyn. Ohne das lobpreisen zu wollen, was ich etwa geleistet habe, kann ich wohl sagen, daß die in der zweyten Abtheilung folgenden Beschreibungen der gymnastischen Übungen noch nirgends weder bey Alten noch Neuen, so vollständig und praktisch vorkommen. Ich hoffe sie sollen hinreichen, den angehenden Lehrer bey der Ausführung die nöthige Anleitung zu gewähren.

Aber wer wird sich der Sache unterziehen wollen? Den Privaterzieher zwingt schon die schreyendste Noth dazu — Langeweile der Zöglinge, eine wirkliche Qual für ihn und sie. Wie könnten wir sie heilsamer und untrüglicher abwenden, als durch körperliche Übungen. Durch Lectüre? — Nun denn auch durch Char-tenspiel; beydes ist sehr häufig gleich verderblich, wie das jeder Einsichtsvolle weiß. Ist sein Aufenthalt das Land — welche treffliche Gelegenheit giebt die Flur, der Wald u. s. w. zu Leibesübungen; in ihnen findet er ein schönes Mittel, die Kinder an sich zu fesseln, er verjüngt sich unter ihnen, erruht seine Jugendzeit zurück, mischt sich in ihre unschuldigen Spiele; er benutzt sie als Bewegungsgründe zur Geistesanstrengung, sie werden natürliche Belohnung für Fleiß, Eutziehung derselben wird Strafe für Trägheit.

In Städten, bey öffentlichen Schulen zumal, hat die Sache mehr Schwierigkeit. Ich werde anderwärts mehr davon re-

den. — Wie leicht tritt uns ein gewisser — ich mag ihn nicht bezeichnen — Stolz in den Weg, das ist wahr; allein es giebt auch viele treffliche, eifrige Männer, denen ins Herz geschrieben ist: laßet uns Gutes thun, nicht müde werden! —

Aber wer wird sich der Sache unterziehen KÖNNEN? — Am Können ist jaft kein Zweifel. Alle Privaterzieher find in den Jahren, wo man zu dergleichen Übungen noch Kraft hat, und aufgelegt dazu ist, oder werden kann; an faft allen Schulen giebt es junge Männer von gleichem Schlage. Ich muß noch hinzufügen, daß das Zerftöhrende, was ihre fitzende Lebensart für ihre eigene Gefundheit hat, dadurch völlig verschwinden würde. — Zum Beschluß dieses Absatzes noch folgende Stelle aus Franks medicinischer Polizey. B. 2. S. 629. „Es müssen also in allen Städten, wo eigentlich der Sitz der unthätigen Lebensart ist, die Lehrer der untern Schulen entweder selbst

ihre Schüler ohne Ausnahme, in das freye Feld begleiten, ihre Spiele ordnen, und den da vorkommenden Übungen vorstehen; oder es muß, wozu ich am mehrsten rathen würde, ein besonderer ÜBUNGSLEHRER bestellt werden, welchem die ganze Aufsicht über das Übungswesen der Jugend überlassen werden möge. Die Stelle eines solchen Lehrers muß für die Gesundheit der lernenden Jugend — gewiß eine der wichtigsten unter allen denen seyn, welche das Beste des Staats an Orten erfordert, wo die junge Brut einer unentbehrlichen Classe von Bürgern, mit großen Unkosten meistens zu kränklichen, nur für eine kurze Dauer ihres Lebens brauchbaren Geschöpfen bisher gebildet wurde.“

3. MANGEL AN ZEIT. — Zu nothwendigen und nützlichen Sachen muß man sie nehmen, dieß ist Pflicht. Diese zwey Worte widerlegen die ganze Einwendung. — Aber ich weiß nicht, mit welchem Rechte man einen Vorwand von der

Zeit hernehmen kann. Es ist zu förderst kaum nöthig zu erinnern, daß der Geist der Jugend schlechterdings der Erholung bedürfe. Wenn wir dann auch annehmen, daß die GEISTESBILDUNG Hauptsache für sie seyn müsse — wogegen sich viel einwenden läßt —: so bleibt es doch wahr, wenn es auch Rouffeau nicht für das größte Geheimniß der Erziehung gehalten hätte,

que les exercices du corps et ceux de l'esprit servent toujours de délassement les uns aux autres. *)

Ist es denn aber wohl nicht vernünftiger, diese körperlichen Übungen und Erholungen lieber mit in den Erziehungsplan aufzunehmen, als sie der Willkühr der jungen Welt zu überlassen? — — Wenn wir dem langen Morgenschlafe, der Romanenleserey, dem Kartenspiele, der Comödie, welche für unfre Jugend noch gar nicht eingerichtet ist, den lan-

*) Emile. L. 3. p. 8.

gen Tafeln und tausend andern Nichtsthüereyen gehörige Schranken setzen, womit unfre Jugend einen grossen Theil ihrer edelsten Blüthezeit, gleich nutzlos für Körper und Geist verbringt: so ist für die Ausbildung des Körpers ein vollkommen hinreichender Zeitraum da. — Dies sag ich besonders in Rücksicht der ERWACHSERN Jugend. Für KNABEN bis zum achten Jahre dürfen wir aber, wenn wir die Wirkungen der Natur für ihre KÖRPERLICHE BILDUNG nicht stören wollen, GEISTESBILDUNG nicht zur Hauptsache machen. „Es ist vielleicht keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes-) Arbeiten zu zwingen und grosse Progressen von ihnen zu fordern; sie ist das GRAB IHRER TALENTE UND IHRER GESUNDHEIT, und ungeachtet alles dessen, was grosse Männer, die sie mit mehr Stärke als glücklichem Erfolge angegriffen haben, dawider sagen konnten, ist sie noch jetzo, leider! nur allzusehr ver-

breitet!“ *) Dieses Alter, wiederhole ich nochmals mit Tissot, ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachstume hindert.

O ihr Eltern, beherzigt diese Schutzschrift unschuldiger Creaturen, welche die Natur euren Händen übergab, indem sie auf eure elterliche Treue rechnet; die von eurem Blute sind, die ihr Schicksal größtentheils von euch, mit liebenswürdiger Unbefangenheit, erwarten!

*Aimés l'enfance : favorisés ses jeux, ses plaisirs, son aimable instinct. Qui de vous n'a pas regretté quelquefois cet âge, où le rire est toujours sur les lèvres et où l'ame est toujours en paix? **)*

Selbst ihre unschuldigen Spiele werden die Entwicklung des Geistes befördern, indem sie die Organe üben und stärken, ohne welche das Denken

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 118.

**) Emile L. II. p. 82.

unmöglich ist; sie werden zwischen den Kräften des Geistes und Leibes eine Harmonie gründen, aus der sehr wahrscheinlich das entspringt, was wir gefundenen Menschenverstand nennen; sie werden des Unterrichts fähiger bleiben, wenn wir sie nicht durch frühe Übertreibung dagegen abstumpfen: ja sie werden des Unterrichts unaufhörlich genießen können, wenn wir ihn mitten unter den Übungen ihres Leibes zu geben verstehen.

4. LÄCHERLICHKEIT. Es ist wahr, daß das Ungewöhnliche der gymnastischen Spiele hin und wieder unter dem Volke Aufsehn erregen und lächerlich scheinen könnte; allein wenn dieser Umstand einen Grund abgeben sollte, das zu unterlassen, was unser Verstand für zweckmäßig erklärt hat: so müssen wir auf alle, durch ihre Neuheit auffallenden, Verbesserungen Verzicht thun. Abschrecken, sagt STUVE über eben diesen Gegenstand, muß sich kein rechtschaffener Mann las-

fen von dem graden Wege nach einem grossen und würdigen Ziele, die Leute mögen reden und thun, was sie wollen. Ein verständiger Lehrer wird gewiss aus Pflichtgefühl in dem, was die Sorgfalt für den Körper anbetrifft, seinen Schülern Aufmunterung, Anleitung und Beyspiel geben. *)

Es kommt im Grunde Alles darauf an, wie man die Sache einleitet, um ihr das Auffallende der Neuheit zu benehmen. Hier ist dieß sehr leicht möglich, wenn man mit Übungen anfängt, die der grofse Haufe schon kennt, dann allmählich zu den ungewöhnlichen fortgeheth, und zugleich die Köpfe mit dem Zwecke der körperlichen Übungen bekannt macht. Kein Mensch meiner Vaterstadt fand es lächerlich, wenn sich Gymnasiaften, denen der Bart schon gewachsen war, auf einem öffentlichen Platze derselben mit Ballon-schlagen, oder vor den Thoren mit Ball-

*) Stuve über das Schulwesen. S. 58.

spielen belustigten; die Vorübergehenden standen still und bezeugten ihre Freude an der Lustbarkeit der Jugend. Wie leicht liefse sich, fast in allen Städten und Dörfern, von hier weiter bis zu den eigentlichen gymnastischen Übungen fortgehen.

Dies ist, glaub ich, der wahre Weg zur Einführung einer gewiss wünschenswürdigen Sache unter der Jugend. Auf die erwachsene Welt laßt uns Verzicht thun. Erwartet den Aufwuchs einer so vorbereiteten neuen Generation und das Einverständniß einer BESSERN MEDICINISCHEN POLIZEY, die den Wunsch des würdigen Frank: DIE GYMNASTISCHEN SPIELE VERDIENEN ALLEN MÖGLICHEN VORSCHUB VON SEITEN DER POLIZEY, in Ausführung bringt, und welche folgende Gedanken dieses menschenfreundlichen Mannes beherzigt. „Es ist daher für eine große Stadt nur halb gesorgt, wenn Schauspielhäuser und Concerte den Einwohnern offen stehen, ohne daß auch zu körperlichen Übungen Gelegenheit gemacht

werde. Freylich würde für unfre Gegenden die eben angeführte Gymnastik „die Rede war von einer perflischen Übung „weniger schicklich scheinen; allein es ist in meinen Augen UNVERNÜNFTIG, die spanische Grandezza an einem Orte zu suchen, wo man blofs auf dasjenige zu sehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein oder zu kindisch ist, wenn es im Stande ist, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenschen tauglich zu machen.“*)

5) GEFAHR. Sie scheint mit gymnastischen Übungen verbunden zu seyn: Ja; aber es scheint in der That blofs so, wie ich aus langer Erfahrung weifs. Ich habe nun sieben Jahr lang mit einem ansehnlichen Haufen junger Knaben und Jünglinge gymnastische Übungen fast täglich getrieben, mit schwachen und starken, ungeschickten und geschickten, mit klei-

*) System einer med. Polizey. B. III. S. 814.

nern und größern von den niedrigsten Graden an bis zu ansehnlichen, gefährlich scheinenden Fertigkeiten hinauf, und nicht EIN EINZIGER hat bis auf diesen Tag nur den mindesten Schaden genommen. Dies beweist mehr als alle Raifonnemens ängstlicher Besorgniß. Eine Menge Vorsichtsregeln werde ich in der Folge da mit einflechten, wo sie nöthig sind. Weibische Furchtsamkeit bestreite ich nicht; wozu diese vergebliche Arbeit? Sie möchte sogar das Laufen und Reuten, das Essen und Trinken verbieten, weil es gefährlich werden — — KANN. Möchten doch zärtliche und furchtsame Eltern und Erzieher bedenken, daß unser Wohnplatz nicht immer das Zimmer ist, und daß der junge Mensch tausendmal mehr Gefahr läuft, wenn wir ihn mit zärtlichem, ungebübten Körper in die Welt schicken, als wenn er von uns nach und nach, so viel es nur immer gehen will, zum BESIEGER DER GEFAHREN GEBILDET IST.

Ein Knabe von zehn Jahren erstieg den äußersten Gipfel einer hohen Fichte, die zwischen Porphyrböcken hervor gewachsen war. Die noch zu junge weiche Spitze brach ab, wie eine Rübe. Er stürzte — aber nicht herab. Rasch ergriff er im Sturze einen begegnenden Zweig und — lachte als wenn ihm nichts geschehen wäre. Welche furchtlose Gegenwart des Geiltes! kennt sie wohl der Ungeübte? — Nein, aber er wird auch keine Gefahr suchen! — Gut, aber so sucht sie ihn und findet ihn desto leichter, je weichlicher ihr ihn erzogen habt.

*Vous les rendés délicats, sensibles, vous les sortés de leur état d'homme, dans lequel ils rentreront un jour malgré vous. Pour ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés. *)*

*) Emile p. 97.

6. ENTWÖHNUNG VON SITZENDER BESCHÄFTIGUNG. — „Wenn man viel Zeit auf körperliche Übungen wendet, so wird die so erzogene Jugend mit ihrem kraftvollen Körper sich künftig in keine sitzende Lage, wozu sie doch oft bestimmt ist, passen; der so Erzogene wird seine Geschäfte schlecht verwalten, oder über dem Sitzen erkranken.“

In diesem Einwurfe sollte das VIEL, eigentlich heißen: ZU VIEL, dann wäre er nicht ganz UNWAHR, wie sich von selbst verstünde. Allein was helfen dergleichen falsche Voraussetzungen? Wollen wir die Jugend von allen-geistigen, sogar von allen sitzenden Beschäftigungen schlechthin abziehen, und sie bloß körperlich üben, wie die Wilden in Canada? — Welcher vernünftige Mensch kann dies je wünschen? Die wahre Voraussetzung ist: theilet die Zeit weislich ein, dann wird zu den beyderseitigen Bildungen Zeit genug da seyn; dann werden ihn die Arbeiten des Geistes hinlänglich an

Stillsitzen und abstracte Beschäftigungen gewöhnen, so daß er künftig als Mann seine Lage wird ertragen können; ja die Fülle körperlicher Stärke und Gesundheit wird dann die Verrichtungen des Geistes leichter und sicherer machen.

Wahrhaftig es ist im Gegentheile sehr, sehr gefährlich, die Jugend durch zu vieles Sitzen an eine gewisse UNTHÄTIGKEIT zu gewöhnen, die PHYSISCH anfängt aber MORALISCH UND GEISTIG endet. Es ist wahrlich ein mißliches Geschäft, unsre gewöhnliche Erziehung von der Beschuldigung dieser Sünde retten zu wollen, vermöge welcher man gewöhnlich körperlich und geistig mehr GENIEßT als — — THUT.

Gewöhnen wir unsre Jugend zu ächter Thätigkeit, dem Geiste und Körper nach: so wird sie auch einst in sitzender Lage geistig thätig seyn, und in den Erholungsstunden, die doch unfehlbar jedem Stande werden MÜSSEN, sich durch körperliche Übungen und Beschäftigungen gesund zu erhalten und sich zu erholen wissen,

anstatt sich durch unthätiges Stillsitzen, durch Charten und andre ähnliche Spiele, oder durch mattes Herumschlendern vom Sitzen und von der Anstrengung des Kopfes erholen zu wollen.

7. VERWILDERUNG DES GEISTES. Man hat oft vorgegeben, daß die Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke, namentlich durch gymnastische Übungen, einen schädlichen Einfluß auf die Seelenfähigkeiten habe; daß der Geist dadurch verwildre und in eine Art von Ungeschliffenheit gerathe. Ein sehr unglücklicher Einfall, obgleich philosophischen Ansehns.

Beym Lichte besehn, liegt hierbey eine Folgerung zum Grunde, welche sogenannte Philosophen, die im schwersten Metall mitunter große Überzeugung fanden, bey der Streitigkeit über den Sklavenhandel und dessen Rechtmäßigkeit anwendeten. Nach anatomischen und physiologischen Untersuchungen hat der Negerkörper mehr Vollkommenheiten

als der unfrige; laßt uns diesen, sagen sie, von den Fähigkeiten der Negerseele subtrahiren, so wird der Rest eine Thierseele seyn, der wir alle Empfänglichkeit für moralisches Gefühl, alle Freyheit, überhaupt alle Perfectibilität absprechen.

Laßt uns menschenfreundlicher denken! Wir wollen eingesteln, daß ALLEINIGE Ausbildung des Geistes den Körper zerstöhre; und umgekehrt, daß bey ALLEINIGER Körperbildung der Geist verwildre. Dieß ist unumstößlich wahr. Was folgt denn aber daraus? — Daß wir den Körper vernachlässigen und, auf Kosten seiner Gesundheit und Kraft, den Geist allein bilden, durch Rückwirkung der körperlichen Zertrümmernng auch kranke und schwache Geister erziehen sollen? Niemand wird das behaupten. Wahrlich,

MAN IST SCHON ZU GELEHRT, WENN MAN ES AUF KOSTEN SEINER GESUNDHEIT IST. *)

*) Tissot.

Aber umgekehrt, kann denn irgend ein Erzieher von gesundem Menschenverstande bloß und allein körperliche Ausbildung wollen? — Auch nicht. — Nun so ist es wunderbarlich, Einwendungen zu machen. —

Wir streben nach einer Vollkommenheit, die etwas Entzückendes mit sich führt; nach einer Zusammenstimmung, durch welche Geist und Leib gleich stark, gleich kraftvoll, in ihrer Verbindung Wollust, nicht Kimmerniß empfinden; wir streben nach Harmonie zwischen beyden. Um sie zu erreichen: „muß ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Erhaltung und Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muthes, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel beytragen; denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit und Einfalt

der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderstehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zusammenhang davon nicht einfieht, hat, wie ich dreist behaupte, den Menschen nicht recht beobachtet und studirt.“ *)

Es ist hier der Ort nicht, mehr hinzuzusetzen. Ich schliesse mit Rousseaus ganz hierher gehörigen Worten:

C'est une erreur bien pitoyable d'imaginer que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit; comme si les deux actions ne devoient pas marcher de concert, et que l'un ne dût pas toujours diriger l'autre! **)

8. KÖRPERLICHE KRAFT UND GESCHICKLICHKEIT VERBUNDEN MIT MUTH UND UNERSCHROCKENHEIT, BEWIRKEN EIN GEWISSES SELBSTZUTRAUEN, EINEN HANG, SICH BEY BELEIDIGUNGEN SELBST ZU HELFEN. DIESE EI-

*) Stuve am angef. Orte. S. 59.

**) Emile L. II. p. 159.

GENSCHAFTEN DES CHARAKTERS SIND DEM FRIEDLICHEN BÜRGER UNNÜTZ UND OFT VERDERBLICH.

Diefs sey die letzte hier zu beantwortende Einwendung.

SELBSTZUTRAUEN scheint mir sehr wünschenswerth; es gehört in den Charakter des Mannes; es ist eine seiner nöthigsten Eigenschaften bey allen Unternehmungen. Nehmt sie ihm, und sein Geist ist gelähmt. Wohl kann es ausarten, kann Naseweisheit oder Tollkühnheit werden; aber unter welcher Bedingung? — — wenn es mit dem Verstande nicht wohl steht. Ist es denn abernothwendig, daß es schlecht mit ihm stehe, wenn der Körper stark und geschickt ist?? — Alle Welt sagt: NEIN! Nun denn, so ist auch das GEWISSE, d. h. UNVERSTÄNDIGE, Selbstzutrauen nicht Folge von Körperstärke, sondern von schlechter Verstandes- und Herzensbildung. Der Mann von Leibeskraft und Geschick, dabey nicht schwach und verwildert am Geiste, wird beyde anwenden

zur Rettung aus Gefahr anderer und seiner, zur Selbstvertheidigung gegen Ruchlose; dieß ist nicht nur wahr, nicht nur recht und männlich, sondern auch verdienstvoll; er rettet dem Gemeinwesen einen Menschen, er befreyt es von einem Unmenschen. — Eben so ächt männlich ist es, sich aus Verlegenheiten selbst zu helfen. Wollte Gott, daß doch jeder unseres Volks diese Selbstständigkeit besäße, sie würde unserer Nation mehr Ehre machen, als das Ach und Weh unserer Empfindler. Zwar ist diese Selbsthülfe in Verlegenheiten und bey Beeinträchtigungen hier als GESETZWIDRIG gedacht; ich habe aber schon gesagt, daß es nicht auf der körperlichen Stärke und Geschicklichkeit des Mannes, sondern auf seinem VERSTANDE beruhe, ob sie gesetzwidrig seyn werde.

Gesetzt aber auch, Stärke und Geschicklichkeit verleite den Geübten, seine Gegner zu Boden zu strecken, statt sie gerichtlich zu belangen: so wäre dieß

zwar schlimm; aber laßt uns der Veranlassung nachgehen. Liegt sie nicht ganz vorzüglich im Mißverhältnisse der persönlichen Kräfte der entgegengesetzten Menschen? — Ich denke, allerdings! — denn wo kein Schwacher wäre, fändest du auch keinen Starken, da würde sich auch keiner mehr auf seine Kräfte verlassen können, als der andre. Wo, in aller Welt, können denn aber die körperlichen Kräfte einzelner Menschen und ganzer Stände gegen einander wohl in größerm Mißverhältnisse steln, als bey der Menschengesellschaft, so wie sie jetzt da ist, wo fast durchaus jedes Individuum der im Freyen, oder sonst, rüftig arbeitenden Stände Mann für Mann aus den sitzenden Volksklassen zu Boden strecken kann. Dieser Gedanke macht es vollkommen gewiß, daß durch mehr und mehr allgemein gemachte gymnastische Körperbildung, deren Nutzen, wie sich leicht einsehen läßt, besonders auf die Seite der schwächern Volksklassen fallen würde,

das Mißverhältniß mehr und mehr ausgeglichen werden dürfte.

Wir wählen einen andern ernstlichern Gesichtspunkt. Zweck der bürgerlichen Verfassung ist Sicherheit und Schutz des Eigenthums. — Ich schweige von Beglückung. — Wir bezahlen dafür unfre Abgaben VON RECHTSWEGEN, wie das überall*) bekannt ist, oder seyn sollte. Wir fügen uns in die bürgerliche Ordnung, opfern unfre wilde Naturfreyheit und einen guten Theil von Bequemlichkeit auf, VON RECHTSWEGEN; wenn aber die Regierung den ersten Fond unseres Wohlseyns, KÖRPERLICHE KRAFT, und die damit unzertrennlich verbundene Fülle der Gesundheit angreifen wollte, auch VON RECHTSWEGEN: so danken wir dafür. Wenn es z. B. nach obiger Behauptung zum Wohl der bürgerlichen Gesellschaft und zum Wohl des einzelnen Staatsbürgers nöthig wäre, daß er nicht seiner vollen physi-

*) Nur oft nicht in Schulen.

schen Kräfte und ihrer Ausbildung genöthe, weil er sonst durch ein gewisses Selbstzutrauen sich selbst helfen KÖNNTE, da wo Justiz ihm helfen sollte; wenn der Staat folglich nur schwache Schafe haben wollte, um sie desto leichter und bequemer leiten zu können: so wäre dieß weit fürchterlicher als aller Presszwang, der sich ohnmächtig bemüht, die Denkkraft zu hemmen; es hiesse in den ersten Grund unsers Wohlfeyns eingreifen, und er, der Staat, verdiente? — — — Allein wozu das? Zum Glücke, wird es ihm nie einfallen; um folgerecht zu handeln, müßte er sonst auch Messer, Aexte, Beile, Ofengabeln u. s. w. verbieten, weil sie den Schwachen, im Falle der Noth, zum gefährlich Starken machen.

FÜNFTER ABSCHNITT.

ÜBER NUTZEN UND ZWECK DER GYMNASTIK.

Es gab eine Zeit, wo man von Krankheiten sehr wenig wufste, wo das Alter fast die einzige Krankheit und der Tod der einzige Arzt war. Sie stand nicht, wie uns die Alten sagen, unter dem Scepter Saturns sondern der — — NATUR; da, wo man diese Herrschaft nicht mehr anerkennen wollte, entfloh die goldne Zeit und die Menschen fingen an — — Medizin zu studiren. Aber sie weilt noch jetzt hier und dort, wo der Naturmensch im glücklichen Clima, nach mäßiger Arbeit, im Schatten des Brotbaumes ruht, wo er, schwarzgebrannt durch sengende

Hitze, Cassave und Reis baut, wo er meilenweit den Hirsch und den wilden Ochsen verfolgt, oder der friedlichen Heerde wartet; am Niger und Mississippi, in den Alpen und im Hochlande. —

Nur Eine Revolution ist die grösste — die UMWANDLUNG des rüstigen Naturmenschen in ein schwaches verfeinertes Geschöpf — jede andre ist gegen sie nur Kinderspiel. Jetzt, nach einer Übersicht von ein Paar Jahrtausenden, die im Schicksale der Menschenkinder überall und immer dieselben Folgen von ROUHEIT und VERFEINERUNG aufdecken, fällt es dem Beobachter etwas schwer aufs Herz, wenn er beyderley Zustand neben einander stellt, beyderley Lebensglück auf die Schale legt. — Auf der einen Seite der rüstige NATURMENSCH in der Fülle körperlicher Gesundheit und Kraft, mit wenigen, leicht zu befriedigenden Bedürfnissen; sein Auge strahlt vom Vergnügen des Daseyns, ihm ist durchaus wohl im Gefühle seiner Stärke und Freyheit, und wenn

ihn etwas drückt, so ist er kraftvoll genug zum Widerstehn. Er genießt des Lebens, so lange es da ist, versteigt sich nie phantasiévoll in die Regionen der Chimären, kämpft nie mit kranken Einbildungen, und wenn ihm einst der Tod alle Naturgeschenke abfordert, so verabschiedet sich keiner so leicht als er. — Auf der andern der VERFEINERTE MENSCH VON zärtlicher Gesundheit und körperlicher Schwäche, mit einer unendlichen Reihe von Bedürfnissen. Sein Ange spricht nur gar zu oft den bitteren Verdruss aus, den er in seiner Lage empfindet, wirklich oder eingebildet, ist das nicht gleich? — Ihn ist übel, er ist krank im Gefühl seiner Schwäche, er will mehr als er kann; er leidet beym Druck, er unterliegt ihm, statt zu widerstehn. Seine Wünsche vermehren sich, wann der Tod kommt.

In diesen Gedanken liegt wohl viel Wahres. Ich bin kein Freund von arkadischen Träumereyen; ich weiß, daß auch der Naturmensch mit Krankheiten, mit

Mangel und mit den Schwächen des Alters kämpft; aber immer auffallend weniger und glücklicher, als sein verfeinerter Bruder, der seine wirklichen Leiden durch ein ganzes Heer eingebildeter vermehrt, und, nervenschwächer, weniger fähig zum Ertragen und Widerstehn ist. Jener genießt fast ununterbrochen bis an die Stufen des Alters die Süßigkeit eines Lebens, das wir nur, wenn es uns gut geht, im glücklichen Alter der Kindheit kosten; dieser endet oft schon mit dem Knabenalter den Genuß desselben und sinkt in die Arme des Grams und der Kümmernisse. Kurz:

bey Jenem — KÖRPERLICHES WOHLSEYN
NEBEN DER ROHHEIT DES GEISTES; bey
Diesem — SIECHHEIT UND VERFEINERUNG
NEBEN GEISTESKULTUR.

Es bleibe hier unentschieden, wer von Beyden der Glückseligkeit des Lebens am meisten genieße; aber so viel ist gewiß, vereinigen wir in Gedanken die KÖRPERLICHEN VOLLKOMMENHEITEN des Na-

turmenschen mit der GEISTESKULTUR des verfeinerten Erdbewohners: so erblicken wir das schönste Ideal unserer Gattung, ein Ideal, bey dessen Anblick unser Herz stärker schlägt.

Diese Vereinigung ist ein Problem, an dessen Ausführung man längst dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es ist wahrhaftig eines der größten, der interessantesten für die ganze verfeinerte Menschheit. Vielleicht nicht ausführbar bis zur größten Vollkommenheit — ich zweifle selbst daran —; aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und Alles seinem, wahrlich nicht gutem, Gange zu überlassen? — — Und dann, erzählt uns nicht die Geschichte von dem schönsten Volke des Alterthums, daß es jene VEREINIGUNG bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier ist mit zwey Worten, frey heraus meine Meinung über die Art, wie sie möglich sey:

KULTIVIRT den Menschen so viel als

möglich, schleift seine natürliche Rohheit ab; aber unterwerft ihn nie der entnervenden VERFEINERUNG!

Vor Allem müssen wir hier die Wörter etwas genauer bestimmen, weil die Sachen so verschieden sind. CULTUR ist nicht VERFEINERUNG; jene ist ächte Bildung des geistigen und körperlichen Menschen, diese eine geschmackvolle Verzärtlung unserer Sinnlichkeit; jene, wahre Vervollkommnung unseres ganzen Wesens, diese, eine modische Schminke, ihm vom Geiste des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, diese, Schwächung unserer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der, des Schwachen? — „Wir würden, sagt Ackermann*) gewiß nicht so viel ausgedörrte Personen und weniger Unglückliche sehen, welche die Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht — wenn unsere Sitten weniger verfeinert wären.“ —

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 3.

JENE, — die Cultur meine ich, giebt uns Mägdchen und Weiber, die das Nasse nicht scheuen, die ihrer Haushaltung tapfer vorstehn, ein Häufchen selbsternährter Kinder erziehen, die nicht Toilette machen, sondern sich nur auf gut deutsch ankleiden; Geschöpfe von gesunden Empfindungen, von reinem gebildeten Verstande, die den Mond lieb haben, nicht als Zeugen ihrer Leiden und Erbarmen, sondern — weil er die Nächte erheitert; die an gescheuten Büchern Geschmack finden, aber fast keinen Roman verdauen, weil der Spass zu abgenutzt und die Lüge zu lang ist; Jünglinge und Männer, die sich zu jenen Weibern passen; DIESE, empfindende, mondlichtige Geschöpfe, Mägdchen, die vor dem verdorrten Bäumchen niederknien und weinend das Schickfal des armen Dinges beklagen. *) Es ist Zeit, abzubrechen. Ein Beyspiel soll uns den Unterschied anschaulicher machen.

*) Wers nicht glauben will, sehe Frank's Policy III. 792.

Ein zweyter Rousseau geht nach Amerika, um dort das grösste Problem der Erziehung, von dem ich so eben sprach, auszuführen. Ein junger Huron, oder wen man sonst will, wird der Gegenstand derselben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten seines Geistes, bildet sein Herz; erweitert seine Kenntnisse, gebraucht dazu alle Hülfsmittel, kurz, er weiht ihn in die Wissenschaften unseres Erdtheils ein; überläßt es aber übrigens seiner Lage unter einem rüstigen Naturvolke und seinem Magen, die phylische Erziehung zu vollenden, und auf dieser Seite einen ächten, starken, gefunden Huron aus ihm zu bilden. So ist die Erziehung endlich vollendet, und wir haben einen — — CULTIVIRTEN NATURMENSCHEN.

Wie aber, wenn der Rousseau den jungen Huron in einem europäischen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens sorgfältig geschützt, mit erkünstelten Spei-

fen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit, durch Unterstützung von weiblichen und männlichen Dienern geschwächt*) und sein Gefühl bis zur Empfindeley gespannt hätte? — so wären alle diese Arbeiten zu tief gegangene Hobelstöße, sie wären bis ins Mark gedrungen, verschwunden wäre der Naturmensch, und wir hätten nur noch den cultivirten und VERFEINERTEN übrig.

Laßt uns nicht mehr VERFEINERN; ein zu zartes Gewebe zerreißt, wenn der Wind hineinbläst. Aber CULTUR im ganzen Umfange des Worts, ich meine in körperlicher und geistiger Hinsicht, sey der Zweck unserer Erziehung. Wer ihm

*) Ich weiß ein Beyspiel, daß ein Deutscher 12jähriger Knabe ein Kleidungsstück noch nicht selbst anziehen konnte, das man nicht gern vor jedermanns Augen anlegt; daß eben derselbe noch nicht allein gehn konnte, weil er nicht durfte; daß er — und dieß mag genug seyn — ein Rhabarber nehmen sollte, weil seine blaße Wange, durch den Kuß seines bärtigen Oheims etwas roth gerieben, befürchten ließ, — — es sey Schätze im Blute.

erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns das schöne Gedankenbild; von dem ich vorhin sprach, mehr oder weniger, je nachdem er beyde Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu setzen versteht.

Unsere physische Erziehung ist gegen die geistige, um mich so auszudrücken, zu KRAFTLOS; diese hat, und wenn wir auch darunter bloß reine, ächte Cultur des Geistes verstehen, über jene das Übergewicht; man denke sie sich aber, wie es der Fall ist, mit Verfeinerung verbunden, wie soll der Mensch gedeihen? wie sich dem Ideal nähern, das aus der Harmonie seiner Kräfte entsteht? — —

Laßt uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraft geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirksam entgegen arbeiten; und so sey denn der einzige wahre Hauptzweck der Gymnastik HARMONIE ZWISCHEN GEIST UND LEIB.

Ihn erkannte vor 22 Jahrhunderten einer der weisesten Menschen, PLATO.*) Man erlaube mir mit seinen Gedanken diese Blätter zu schmücken. Sie sind etwa diese: „Viele bilden sich ein, die MUSIK**) sey bloß zur Bildung der Seele, und die GYMNASTIK allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheint, daß beyde für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig, wer sich bloß auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dies gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters; fördert ihr sie zu sehr, so wird

*) De re publica III. pag. 625.

**) Für manche Leser muß ich hier anmerken, daß die Griechen unter Musik den ganzen Umfang von Kenntnissen und Fertigkeiten des menschlichen Geistes verstanden.

sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Geschliffenheit im Betragen. So müssen denn beyde in das gehörige Verhältniß gesetzt werden, dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegen gesetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe Menschen. Derselbe Mensch überlasse sich ganz der Musik, ihren lieblich schmeichelnden, sanftklagenden Harmonien, er widme sein Leben dem Wolustkitzel des Gesangs: so wird er seine etwanige natürliche Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort: so wird sein Geist erschlaffen, seine Stärke zerfließen, er wird gleichsam alle Nervenkraft aus seiner Seele herauschneiden. — Derselbe Mensch lege sich aber allein auf Gymnastik, er übe sich und esse, vernachlässige Musik und Philosophie: sein Körper wird stärker, er wird muthvoll und unerschütterlich werden; aber bey dem verschmähten Umgange mit den Mufen wird seine Seele, die den Trieb,

sich auszubilden hegte, nicht gebildet durch Wissenschaften und Denken, so wie durch keinen Theil der Musik, wird sie nicht, sag ich, schwach und stumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wissenschaften und Musen! unwissend und grob lebt er ohne Cultur und Grazie wie ein wildes Thier. — — Nicht zur Bildung des Geistes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieser Vortheile) sondern zur Geistes-Bildung allein, zur Ausbildung seines Mathes und seiner philosophischen Kraft schenkte ein Gott den Menschen **MUSIK** und **GYMNASTIK**, um jene Eigenschaften gehörig zusammen zu stimmen, sie im rechten Grade zu verstärken oder zu vermindern. Der Künstler folglich, welcher **MUSIK** mit **GYMNASTIK** im schönsten Maasse mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht.“

So weit Plato der Weise. — An so etwas muß Rousseau wohl gedacht haben, als er schrieb:

Le grand secret de l'éducation est de faire, que les exercices du corps et ceux de l'esprit servent toujours de delassement les uns aux autres.*)

Laßt uns jetzt den Hauptzweck der Gymnastik, den vor und nach Plato noch Niemand je entwürdigen konnte, in seine einzelnen Theile zergliedern; so erhalten wir folgende, höchst wünschenswürdige Eigenschaften des Menschen, die wir durch Gymnastik zu erreichen streben.

1. GESUNDHEIT DES LEIBES, UNGETRÜBTE
HEITERKEIT DES GEISTES. —

Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit, sagt ein weiser Mann, ent-

N 5

*) Emile III. pag. 81.

schädigt uns nichts — schlechterdings nichts. Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit — ja, nicht die erhabenste Tugend, nicht das göttlichste Verdienst! —

Es scheint sehr unnöthig, beweisen zu wollen, daß die Leibesbewegung zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit nothwendig sey. Unfre größten Aerzte stimmen darin überein, daß reine Luft, frisches Wasser, gesunde und mäßige Nahrung und hinlängliche Körperanstrengung die Quellen der Gesundheit seyen. Selbst kränkliche Erwachsene werden gesund und stark, wenn sie anhaltend, dreußt und mit Heiterkeit des Geistes daraus schöpfen. Aber vergebens suchen wir in den drey Reichen der Natur und in den fünf Erdtheilen Gesundheitsmittel, wenn wir die Hand der Natur so ganz verlassen und mit bequemer Müthlosigkeit in den Schooß des Luxus und der Ruhe sinken. Hierzu stimmen wir aber unfre Jugend unfehlbar und machen sie zum willigen

Gebrauche jener Gesundheitsquellen un-
 lähig, wenn wir sie witterungsſcheu ge-
 wöhnen und von Körperanſtrengung zu-
 rückhalten, welche alle Verrichtungen
 der thierifchen Maſchine befördert, ihr
 Feſtigkeit und Dauer, ihren Muskeln und
 Sehnen Kraft, den Nerven Elaſticität,
 dem Blute luſtigen Umlauf, dem Ganzen
 Geſundheit und Nervofität verſchafft.
 Jedermann weiß das; aber nicht jeder —
 — SIEHT ES EIN. Ich führe meine Leſer
 zu einem der erſten europäiſchen Aerzte,
 zu dem groſſen Praktiker FRIEDRICH HOFF-
 MANN: *) — Zur Erhaltung des Leibes iſt
 nicht bloß Nahrung, ſondern auch Abſon-
 derung deſſen nöthig, was nicht zu Blute
 werden kann, und hierzu gehört auch
 das, was ſich täglich vom Blute abſon-
 dert. Dieß beträgt nach Sanctorius mehr,
 als was die übrigen Abführungswege zu-
 ſammen abführen. Die Transpiration
 iſt folglich das hauptſächlichſte Mittel da-

*) De motu corp. optim. medicin.

zu. Zur Beförderung derselben muß man daher alle dienlichen Mittel anwenden, und unter diesen ist das allernatürlichste, folglich das BESTE — die BEWEGUNG und ÜBUNG DES LEIBES. — Die Transpiration hängt vom Umlaufe des Blutes ab. In der Haut sind viele kleine Drüsen, in welchen sich die Theile aus dem Blute absetzen, die fortgeschafft werden sollen. Die Drüsen bringen die abzuführenden Theile zu den Schweißlöchern, und so gehn sie fort. Man muß also dahin sehn, daß FEIN VIEL BLUT dahin gehe, das ist, man muß den Blutnulauf vermehren. Dies geschieht durch BEWEGUNG und dies ist ein Hauptnutzen derselben. Ein anderer ist die Beförderung der Verdauung, die Vermehrung des Appetits, die Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes. Ein anderer liegt in der Fortschaffung übler Säfte; daher sind Leute, die viel Bewegung haben, wenig mit schweren Krankheiten, Stein, Podagra, Gicht, Quartanfieber, Kachexie, Wassersucht, Hypo-

chondrie beschwert. „Denn die Wahrheit zu sagen, so ist eine faule Lebensart, wo man zumal wenig Feuchtigkeit in den Leib bringt, eine rechte Mutter aller Krankheiten, die von Verdickung und Unreinigkeit des Blutes herkommen und eine Verstopfung der innern Theile zum Grunde haben. Dagegen präserviret auch in der Welt nichts gewisse: und zuverlässiger als eine hinlängliche Bewegung des Leibes. Sie übertrifft alle andre Arzneyen, die man nur immer zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten rekommandiren mag, und kann in dieser Absicht mit Recht eine UNIVERSALMEDIZIN genannt werden, weil sie nicht nur die Ursachen zu Krankheiten wegnimmt, sondern auch zur wirklichen Stärkung und zum Wohlleyn des Körpers ein ZUVERLÄSSIGES MITTEL ist.“

Das Bisherige, der Kern aus den sieben ersten Paragraphen des Hofmannischen Werks, setzt die großen, wohlthätigen Folgen der Körperbewegung ziem-

lich vollständig ins Licht. Stärkerer Blut-
umlauf, bessere Transpiration und Ab-
sonderung übler Säfte, Beförderung der
Verdauung und des Appetits, Aufmunte-
rung und Erfrischung des Geistes und Lei-
bes; wenn das alles im gehörigen Zustan-
de ist, so sind wir wahrlich wenigstens
über drey Viertel aller Krankheiten völ-
lig hinweg. —

Außer diesen Wirkungen für die Ge-
sundheit, berühre ich hier noch eine
Operation in unserer Maschine, welche
durch Bewegung befördert wird. Es ist
die Absonderung animalischer Flüssigkei-
ten, die aus dem Blute genommen, durch
die innern Gefäße neu modificirt und
dann dem Blute wieder zugemischt wer-
den sollen. Sind die innern Gefäße theils
so fein, daß sie die Gestalt der Theile des
Fluidums bestimmen, folglich so einge-
richtet, daß kein Fluidum sie passieren
kann ohne eine Verbesserung dadurch
zu erfahren: so kann es nicht zu oft zu
diesem Durchwege gelangen. Gesetzt,

das Blut durchströme in einer Stunde den ganzen Körper 12 Mal, wenn er ruhig ist; aber 15 bis 16 Mal, wenn er sich bewegt: so folgt ja nothwendig daraus, daß die Quantität der Absonderung in der Leber, Milz, im Gehirn u. s. w. die jene Flüssigkeit erzeugen, vermehrt werden müsse. Wie vortheilhaft dies für die thierische Maschine sey, läßt sich nicht nur leicht von vorn her schliessen, sondern auch aus den tödtlich wirkenden Verstopfungen dieser Gefäße deutlich abnehmen.

Francis Fuller, dieser berühmte englische Arzt, der die Kräfte der Leibesübungen an sich selbst geprüft hatte, berührt eine dieser Operationen besonders. *) Er hält es gar nicht für zweifelhaft, daß, jemehr ein Mensch sich bewegt, jemehr Lebensgeister (animal spirits) in seinem Gehirn erzeugt werden. Obgleich ver-

*) Francis Fuller *Medicina gymnastica: or a Treatise concerning the Power of Exercise with Respect to the animal Oeconomy and the great Necessity of it in the Cure of several Distempers.* London 1707. pag. 24.

möge der Transpiration bey der Bewegung davon verhältnißmäfsig mehr verloren gehn mag, als das Plus beträgt, welches im Gehirne durch die Bewegung entsteht: so glaubt er doch, daß das Blut durch die vermehrte Zumischung eine wohlthätige Veränderung leide; denn die wahren Lebensgeister, fährt er fort, haben ihr Geschäft im Blute, ehe sie durch die Haut fort gehn, und sie sind kein so flüchtiges Machwerk, als man wohl glaubt. Sie scheinen bestimmt zu seyn, die Schärfe des Bluts zu mildern, es mit einer bildenden Eigenschaft (plastick Quality) zu versehen und außer der Bewegung noch andre Funktionen zu verrichten.

Wer auf die Wirkungen der Leibesübungen aufmerksam gewesen ist, und die große Erfrischung des Geistes und Leibes, die sich wohl nicht allein durch schnellern Blutumlauf erklären läßt, bemerkt hat, der wird diese letzte Operation, oder eine, die ihr ähnlich ist, wohl eben nicht zweifelhaft finden, bestehe sie

nun in einer häufigern Erzeugung, Er-
gießung oder Anregung der sogenannten
Lebensgeister oder durch die Wirksam-
keit der, durch die Bewegung erregten,
thierischen Electricität, auf welche wir
von Galvani, Valli, Carminati und Volta
so aufmerksam gemacht sind. So viel von
den Wirkungen der Leibesübungen auf
die flüssigen Theile des Körpers.

Einen eben so wichtigen Einfluß äußern
sie auf die festen Theile desselben. Vermö-
ge des raschern Umlaufs der Säfte erhal-
ten sie mehr Belebung und Nahrung;
denn das, was wir Lebensgeister nannten,
es sey nun, was es wolle; theilt sich den
Nerven in größerer Menge mit, und daß
Blut, welches sich überall zu festen Thei-
len ansetzen und so das Wachsthum der
Muskeln u. s. w. befördern soll, wird die-
ses sehr wichtige Geschäft in einem voll-
kommneren Grade zu Stande bringen,
wenn es häufiger nach allen Theilen ge-
trieben wird. Von allen unreinen Säften
werden sie durch eben dieselbe Beschleu-

nigung des Umlaufs entbündet, und so giebt, wie Lucian sagt, die Gymnastik Leute, die eben so wenig eine träge, bleiche Fleischmasse als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleisch wegschwitzen, und nur das behalten, was Kraft und Stärke giebt. „Diese Übungen“ fährt er fort: „thun bey dem menschlichen Körper das, was die Wurffschaukelnden bey dem Getreide verrichten, Spreu und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn bleibt.“*) Es ist leicht einzusehn, daß vermittelt des stärkern Zuwachses und durch die Befreyung von allen ungesund und träge machenden Säften, ganz besonders aber durch die häufige Spannung bey den Übungen, die festen Theile mehr Stärke und Elasticität erhalten

*) Ὅσπερ γὰρ δὴ οἱ λικμῶντες τὸν πυρρον, τὸ τοῦ ἡμῖν καὶ τὰ γυμνασικὰ ἐργαζέται ἐν τοῖς σώμασι, τὴν μὲν ἀχνην καὶ τὰς ἀφ᾽ ἑαυτοῦ ἀποφυσῶντα, καθάρων δὲ τὸν καρπὸν διευκρύνοντα. Luciani Anach. Sect. 25.

müssen. Wer nur wenige Tage im Bette liegt, fühlt sich schwach und schwindlicht; das Stehen und Sitzen hebt das Gleichgewicht der festen Theile auf, es sind heftigere Übungen nöthig, um es zu erhalten. —

Die bisherigen Wirkungen der gymnastischen Übungen gelten für jeden, auch erwachsenen Menschen; aber in einem weit höhern Grade für die noch wachsende Jugend. Bey ihr ist der rasche Umlauf aller Säfte, der mäßige und GLEICHMÄSSIGE *) Gebrauch aller Glieder und Muskeln in noch weit höherem Grade nöthig, theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes selbst, als auch ganz besonders dazu, damit die einzelnen Glieder

O 2

*) Gleichmäßige Übung aller Körperkräfte läßt sich durch keine gewöhnliche Handarbeiten so gut erreichen, als durch gymnastische Übungen. Schon dieser einzige Grund, — es giebt deren aber mehrere — widerlegt diejenigen, welche sagen mögten: weg mit Gymnastik; es ist schon hinreichend, eure Kinder mit mancherley Handarbeiten zu beschäftigen.

der und Muskeln nicht aus dem Gebrauche heraus wachsen und so eine Steifigkeit der Maschine entstehe, die wir an vielen Personen bemerken können, welche in der Jugend nicht geübt wurden; und endlich, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältnisse bleibe. Diefs Letztere ist nicht bloß zum schönern Ebenmaasse des Leibes, sondern auch zu seiner Gesundheit oft höchstnöthig. Es ist mir, um ein Beyspiel zu geben, ausgemacht wahr, daß sehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Brusthöhle haben, weil sie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Übungen Gelegenheit fanden, diesen Theil durch heftiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indefs erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fing an, anzuwachsen, oder sich in der zu engen Höhle zusammen zu pressen.

Alles Bisherige bezog sich nur auf Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, aber ohne Zweifel kann auch die Gym-

nastik die verlorne Gesundheit wieder HERSTELLEN und schwächliche Körper unglaublich STÄRKEN. Die alten Griechen wandten sie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnasten, Alipten, Iatralipten und Pae-dotriben waren zugleich Aerzte. Besonders wurden die Alipten Aerzte genannt, und Ikkus von Tarent, so wie Herodicus werden uns von Plato *) als die Erfinder der medicinischen Gymnastik angegeben. Ihre Pharmacie, so wie ihre Aetiologie war noch sehr unvollkommen, ihre ganze Arzneykunst noch so weit hinter der unfrigen; und dennoch heilten sie mit vielem Erfolge; denn sie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Erkennung der Krankheitsmerkmale (Diagnostik), nahmen Leibesübungen, besonders das Bad und das Reuten zu Hülfe, und ersetzten so das, was ihnen an andern Hülfsmitteln abging.

O 3

*) de re publ. Lib. III. pag. 622.

Nicht blofs damals, sondern auch noch jetzt darf man wohl behaupten, dafs die Heilungsart der Kranken gewiffermassen ohne jene Übungen unvollkommen sey, da es Fälle giebt, bey welchen der Gebrauch der Leibesübungen schlechterdings nothwendig ist, so lange die Natur ihren Gang gehet. Krankheiten, die in den festen Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die festen Theile, einstimmig mit der Natur, in Action setzen. Du bist schwach und elend durch Leidenschaften, deine Nerven sind erschlafft, deine Muskeln kraftlos durch unablässige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studiren u. dgl., INNERLICHE Mittel sollen dir helfen; das ist lächerlich, sie werden dir so viel helfen, als Kubachs Gebet für schlotterichte Waden. Diese Methode ist von der, durch welche du siech wurdest, wenig verschieden; sie kann die festen Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode,

die mit der Natur der Sache mehr übereinstimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder! — Man höre den Arzt Fuller:

„Gymnastik verhält sich zur Arzneykunst, wie die Bandage zur Chirurgie; sie ist ein Beystand, ein Hülfsmittel, ohne welches viel andre noch so schöne Vorkehrungen nichts helfen; eine Art von so wirksamer Bedingung, daß die Mittel, auf welche ihr euch verlaßt, sie mögen an sich auch noch so wirksam seyn, dennoch ihre höchste Kraft von ihr hernehmen. Nur hieraus lassen sich ohne Zweifel die wundervollen Kuren der Alten erklären, welche sie mit so gleichgültigen Materialien, als ihre Pharmacie ihnen gewährte, verrichteten.“*)

O 4

*) Exercise is to Physick, as Bandage is to Surgery, an assistance or medium, without which, many other administrations, tho' ever so noble, will not succeed. It is a kind of reserve, but yet of that efficacy that the thing you most depend upon, and tho' in itself very powerful, may

Wirklich empfiehlt dieser große Arzt gegen die Lungenfucht, eine Art Wasserfucht und gegen die Hypochondrie Leibesübungen.

Ich sah, in einem Zeitraum von acht Jahren, 60 bis 70 Knaben und Jünglinge hier in Schnepfenthal leben, auf deren Gesichtern die Fülle der Gesundheit fast ununterbrochen sichtbar war. Viele junge Ankömmlinge traten weniger robust, manche sehr schwächlich und kränklich unter den gefunden Haufen, und sie wurden — sogar oft in kurzer Zeit — gesund und stark. Krankheiten scheinen entflohen, nur dann und wann erschien eine leicht vorübergehende Unpäßlichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein Kränkliches herumschlei-

yet receive its *derniere puissance* from this reserve. And to this it is that we most undoubtedly attribute the wonderful success which the Ancients had in their curing with such indifferent materials, as their pharmacy afforded 'em. — Francis Fuller *medicina gymnastica*. pag. 67.

chen sehen; — des Medicinirens ist da kein Ende! — — Der Contrast zwischen beyderley Erfahrungen ist zu groß, als das ihn meine Leser unachtsam überspringen können. — Warum war jene ansehnliche Zahl von Kindern fast immer gesund? Sie genossen REGELMÄSSIG gesunde Speisen. Hierin liegt etwas aber nicht Alles. Auch waren ihre Gerichte nicht so simpel, als mancher wohl glauben dürfte. In der Quantität ihres Genusses suche man den Grund auch nicht; diese jungen Leute essen gewöhnlich mehr, als in Privathäusern gewöhnlich ist, weil sie mehr Appetit haben. Clima und Wasser sind hier gesund, aber an vielen andern Orten eben so gut. Auch aus der Kleidung läßt sich nicht Alles ableiten, ob sie gleich viel beyträgt. Mützen, Hüte, Pelzkleidungen, Brustlätze, wollne Strümpfe, doppelte Hemden, Halstücher, Strumpfbänder sieht man so wenig als Federbetten. Madratzen von Stroh oder Pferdehaaren ersetzen diese. Alles das hat un-

leugbar wohlthätigen Einfluß, so wie besonders auch die Achtfamkeit, die ihr guter Pflegevater auf ihre Gesundheit verwendet; der erste Grund mögte aber doch hauptsächlich in der täglichen Körperübung und Abhärtung zu suchen seyn. Diese ist es vorzüglich, welche die Haut, die Muskeln und Nerven stärket, den Umlauf der Säfte im gehörigen Gange erhält, gegen die Witterung abhärtet, die Verdauung befördert, Hunger erregt, der selbst gemischte Speisen unschädlich machen kann, und so das Sprichwort bewährt, dem Gesunden ist alles gesund.

Unmittelbare Folge der körperlichen Gesundheit ist **ALTERKEIT** des Geistes. Nehmt sie dem Menschen, und er ist auf einmal verarmt, sein Geist gelähmt; ihm scheint die Erde ein Jammerthal, die Natur eine Wildniß; aus seinem Herzen verschwindet dann allmählich das Wohlwollen gegen seine Brüder, schonende Liebe, reizendes Zuvorkommen werden ihm fremd, sein Geist kämpft mit trüben

Ausichten, mit schwarzen Besorgnissen. Mit ihr sinkt die Hauptstütze seiner Gesundheit. Aber was wollt ihr mit Kindern, mit Knaben, mit Jünglingen im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenden Zügen des erzwungenen Lächelns, mit jungen Menschen ohne Heiterkeit, im Lebensalter, wo alles um sie her paradiesisch seyn sollte? — Ihre Geistesbildung, ihre Fortschritte in Kenntnissen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruhet auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

Wahrlich, wenn die Gymnastik weiter nichts, gar nichts bezweckte, als GESUNDHEIT UND FROHSINN, so müßten wir sie zur allgemeinen Sitte erheben.

2. ABHÄRTUNG, BESSERE LEITUNG DER SINNLICHKEIT UND MÄNNLICHER SINN. —

Der Tag unserer Geburt versetzt uns in gefährliche Nachbarschaften, unter Millionen Wirkungen der Elemente, der Ge-

schöpfe, der Begebenheiten; wir fühlen sie unaufhörlich, so lange wir hier sind, und es kommt nicht auf uns an, ihnen zu entfliehen: so müssen wir ihnen denn WIDERSTEHEN lernen. Dazu gehört KRAFT und FESTIGKEIT des Geistes und Leibes. Da sich auf diese Eigenschaften nicht nur unser Wohlseyn, sondern sogar unsere liefige Existenz gründet, so sind sie wohl die wichtigsten, die der Mensch besitzen kann. Der Schöpfer selbst schuf den Menschen in diese Lage, wird er folglich wohl nicht von Natur auch alle Anlagen zu einer Festigkeit haben, die nöthig ist, sich darin zu behaupten? — Alles, was diese Anlagen zerstört, heißt ENTNERVUNG. — Was ist das, was uns entnervt? — Es ist — ZERSCHMELZENDE SINNLICHKEIT, (glimpflicher FEINER TON genannt,) die auf europäischem, auf deutschem Boden mit orientalischem Gedeihen wuchert.

Jedes Geschöpf strebt nach dem, was ihm angenehm ist. Der Despot, Instinkt, zwingt das Thier, DAS angenehm zu sin-

den, was er gebietet. Hier ist harte Nothwendigkeit, gegründet auf den Bau der thierischen Maschine, so wie auf ihre Bestimmung; und dennoch zählt der Mensch den Elephanten, so wie das Raubthier, und lehrt sie Künste zur Belustigung; und dennoch nährt er den Adler, die Seemöve, den Storch mit bloßem Brote, die Kuh mit trocknen Fischen; er bündigt den Instinkt durch — — GEWÖHNUNG.

Diese wird folglich Beherrscherin desselben. — Der Mensch hat wenig Instinkt; Alles, was ihm angenehm ist, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, als am englischen Tische Rost-beef. Wie gerieth er aber einst in Entzückung, als man einen Seehund aufschnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er schöpfte mit beyden Händen den warmen Thran auf und schlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! — Vielleicht

war nie ein Wunsch heißer. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloßen Füßen auf dem Eise glitschte. Das Mitleid schenkte ihm Schuhe; aber er zog sie aus, wenn er glitschen wollte. Man denke sich den Mann in Pelzstiefeln dagegen. — — Folgen:

a) Das Angenehme beruhet bloß auf Gewöhnung, und die Modifikation unserer Sinnlichkeit ist bloß ihr Werk.

β) Es ist folglich gar nicht hart oder grausam, den jungen Weltbürger, der noch keine Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen, was uns gut dünkt, es mag unserer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch so hart scheinen. — Diese letztere Folge bestätigt sich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo, und der Kaffee des Europäers, der Tabak, welchen der Matrose in

beyden Backen kauet und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge schmelzen läßt, das schneidende Eis und die warmen Pelzstiefeln, das harte Lager des Armen und das Eider-Dunenbett des Reichen, die übeln Gerüche im Stalle der Viehmagd, und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die rastlose Thätigkeit des Arbeitsamen und die gewünschte Muse des Trägen u. s. w. Alles das ist dem sinnlichen Menschen, wenn es darauf ankommt, sich daran zu gewöhnen, völlig gleich, so lange er noch nicht entgegengesetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Eltern, es ist eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und sie stets nur auf das zu lenken, was Geist und Leib männlich stärkt und hebt. Um auf diesen Zweck, mehr als bisher geschehen ist, hinzuarbeiten, ist Gymnastik gewiß kein

geringes Mittel. Sie führt den Zögling ins Freye, hier vergift er unter den Übungen Regen und Wind, Hitze und Kälte*); hier stählt er Nerven, Muskeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beschwerden mancherley Art — ANGENEHM, hier erringt er das, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit eina Wort mehr und mehr aufgelegt, die Beschwerden dieses Lebens mit einer

*) «Wenn du mich weiter über den Zweck der Gymnastik belehren willst» sagt Anacharsis der Skythe beym Lucian zum Solon: «so laß uns dort in den Schatten gehen. — Ich gestehe dir, die Sonnenstrahlen auf dem bloßen Kopfe sind mir unaussehlich. Und meinen Hut ließe ich zu Hause, um unter euch Griechen nicht in fremder Tracht umherzugehen. Ich wundere mich, daß du, ein so bejahrter Mann, bey der Hitze nicht schwitzest, so wie ich, daß dich das gar nicht ansieht, daß du keinen Schatten suchst.» — Lieber Anacharsis, antwortet Solon in folgenden Worten, das macht eben die Gymnastik, die du von einer so verächtlichen Seite ansiehst, *οἱ ματαῖοι γὰρ ἔτοι ποιοῖ, ὡς Ἀναχάρσις, καὶ αἱ συνεχεῖς τῶ πηλῶ κυβιτῆσεις, καὶ αἱ ὑπαιθροὶ ἐν τῇ ψαμμῶ ταλαιπωραί, τὸτο ἡμῖν τὸ ἀμυντήριον παρεχέσσι πρὸς τὰς τῆ ἡλίου βολὰς, καὶ ἔτι πλεὺς δεόμεθα, ὅς τὴν ἀκτῖνα κωλύσει καθικνεῖσθαι τῆς κεφαλῆς.* Lucia Anacharf. Sect. 16.

männlichen Geduld, und Thätigkeit von der Vorfelung anzunehmen, weil er ertragen nicht bloß gelernt hat, sondern auch, weil er Vergnügen, daran findet, seine Kräfte im Ertragen zu üben.

So erscheint der Mensch von einer großen und liebenswürdigen Seite; aber nicht so, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erschaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „sie erziehen ihre Kinder, als wären Kinder eines Sardanapals; sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß sinnlicher Vergnügungen. Was soll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu essen bekommt, weint, der bey Tische sich immer das Leckerhafteste ausfucht; der, wenn es heiß ist, schmelzen will und bey jedem Froste zittert und bebt, der sich gegen Verweise bäumt, und sich erboßt, wenn man ihm nicht gleich zu Willen ist, der sich Näscheren erträgt, der überhaupt seine Zeit in einem angenehmen Müßiggange hinbrütet und mit ei-

nem weinerlich eigenfinnigen Wesen überall herumschlendert. — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. Weg mit dergleichen sinnlicher Lust! gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, laßt sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden. — Nur durch solche Gewöhnungen wird die strebende Kraft der Seele stark und männlich. Arbeiten sind für junge Leute der Vorschmack ihres künftigen vollkommnen Tugendeifers; und in sie hinlänglich hinein getaucht, behält die Seele desto leichter die Farbe der Tugend.“*)

Es ist unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen jede Witterung, gegen jede auch heftige Austrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne. Erfahrung lehrte mich, daß wir gewöhnlich nicht wissen, was besonders Kinder auszuhalten vermögen, daß

*) Aus dem Briefe der Theano, der Gattin des Pythagoras, an Eubula ihre Freundin. Der ganze Brief steht in Fr. Gedicke Aristoteles und Bafedow. S. 84.

wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entsteht hieraus die bekannte zärtliche Besorgniß, welche unfre Jugend verweichlicht. Wer sollte es 5 bis 6jährigen Knaben wohl zutrauen, daß sie einen Marsch von fünf starken Stunden durch Gebürge machen könnten? Und doch sah ich ihn von zwey zarten Prinzen auf Geheiß ihrer edlen Eltern machen, die über Erziehungsvorurtheile erhaben sind. Ich sah eine Gesellschaft von 8 bis 14jährigen Knaben auf einer Reise 19 Stunden lang, die Zeit des Essens schon abgerechnet, in großer Sonnenhitze und dunkler Nacht wandern, ohne daß Jemand irgend einen körperlichen Nachtheil davon an sich verspürt hätte. Ich weiß, daß eben diese Gesellschaft von 16 bis 20 Knaben auf ähnlichen Wanderungen im Spätherbste bis auf die Haut durchnäßt wurde, ohne Schaden. An das Baden gewöhnt, scheuen sie das Wasser noch nicht, wann die Pfützen schon überfrozen sind. Ich

sah einst vierzehn von ihnen eine 6 bis 8 Zoll dicke Eisrinde zerstoßen und in der gemachten Oeffnung baden, um eine Probe von Ausdauer zu geben. Ein Knabe legte sich aus ganz freyer Entschliessung bey heftiger Januarkälte in einem Bache nieder, der wegen des raschen Flusses schwer zufriert. Er hielt es so lange aus, bis seine Haut wie Scharlach wurde. — Rührend war es mir oft, diesen und jenen Knaben und angehenden Jüngling, besonders den liebenswürdigen v. d. B. bey gymnastischen Übungen sagen zu hören: ich genieße nicht eher etwas, bis ich diese und jene Fertigkeit erlangt habe. Er hielt jedesmal Wort. Dieser männliche Sinn, das setze ich für Diesen und Jenen noch hinzu, wird unzweydeutiger durch die Versicherung, daß derselbe Jüngling sitzende, oft sehr langweilige Beschäftigungen, mit eben dem Eifer zu Stande brachte, und nicht eher von der Stelle wich. —

Der Raum gestattet hier keine weitere Ausführung dieser Materie. Höret zuletzt noch den Arzt:

„Die Gymnastik der Alten verdiente „sorgfältig studirt und, mit schicklicher „Abänderung, eingeführt zu werden. „Sie würde, denk ich, ein vortreff- „liches Mittel abgeben können, unsre „durch Empfindeley entnervten Männer „und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen, „Knaben und Mägdchen, wieder stark, „gesund und DAUERHAFT zu machen.“*)

Sollte es denn nicht dahin zu bringen seyn, daß Nervenstärke und männlicher Sinn so Mode würden, wie Nerven-schwäche und Empfindeley seit mehreren Jahren MODEKRANKHEIT geworden sind? — —

3. STÄRKE UND GESCHICK — GEGENWART
DES GEISTES UND MUTH IN GEFAHREN. —

P 3

*) Gruner in Almanache für Aerzte. 1783. S. 46.

Ob die Gymnastik fähig sey, diese Eigenschaften zu befördern, bedarf keines Beweises; es ist so allgemein anerkannt, daß man gewöhnlich hierin den EINZIGEN Zweck derselben setzt. Ich schmeichle mir, die zu beschränkte Vorstellung durch diesen ganzen Abschnitt hinlänglich zu erweitern. Dann wird man auch bey dem Anblicke dieser und jener einzelnen Übung nicht mehr auf Beantwortung der Frage dringen, gegen welche besondere Gefahr oder Verlegenheit im gemeinen Leben sie denn eigentlich bestimmt sey. Beyderley beruhen auf einer unendlich mannichfaltigen Combination der Umstände, daher sind sie selbst unendlich mannichfaltig, und man kann nur auf die gewöhnlichsten Rücksicht nehmen. Im Allgemeinen aber muß uns jede Übung schätzbar seyn, welche zur Körperbildung so oder so das Ihrige beyträgt, wenn sich auch nicht davon einsehen läßt, daß sie einst gegen diese oder jene Gefahr dienlich werden könne.

4. THÄTIGKEIT. —

Laßt uns irgend einen, selbst sehr thätigen, Menschen in schöne, leichtzuerwerbende, enge Kleidung pressen, so wird ihm alle Lust zur Arbeit vergehen. Er fühlt sich träge und unlustig zu Allem; er fürchtet, den schönen Anzug zu verderben. So wird seine sonstige Lust und Kraft zum Wirken für jetzt zerstört durch die Unbehüllichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug versetzt haben. *)

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher sitzt, als das vom Schneider; ich meine den — — KÖRPER. Sind seine Muskeln nicht von den ersten Jahren her geübt, seine Nerven gestärkt, ist er nicht gesund und kraftvoll, so wirkt diese Un-

P 4

*) Obgleich diese Wahrheit hier nur als Beyspiel steht, so warne ich doch dabey gelegentlich alle Eltern recht dringend, ihre Kinder in sogenannte knappe Kleider zu werfen. Sie sind wahrhaftig fähig, dem jungen Menschen eine Wendung des Charakters zu geben, die er ohne diesen Zwang nicht genommen haben würde.

behülfslichkeit nur gar zu leicht auf den Geist; die Luft vergeht ihm, in einer Hülle wirksam zu seyn, die ihm so unbequem ist, die er nur immer hüten muß, damit sie keinen Schaden nehme. — Hier ist eine unübersteigliche Unbehülfslichkeit, die sich anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erstrecken scheint, aber nach und nach auch dem Geiste einen Ansruch giebt, der ihm nicht zukommt. Unser eigenes Gefühl sagt es uns, daß der Geist den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letztern wirkt auch nothwendig auf Jenen, und ein habituel-ler Nichtgebrauch der physischen Kräfte zerstört nur zu leicht die — moralischen und geistigen.

Ist das im Grunde etwas anders als: Müßiggang ist des Lasters Anfang?

Wenn es nach dem Bisherigen möglich ist, durch gymnastische Übungen die Gesundheit zu erhalten und zu stärken, den Körper abzuhärten, ihm Kraft und Geschick zu verleihen, den Geist aufzu-

heitern und ihn unternehmend zu machen: so ist ja der Grund zur THÄTIGKEIT, beyder des Geistes und Leibes, gelegt.

5. GUTE BILDUNG DES KÖRPERS — SCHÖNHEIT DER SEELE. —

Es ist allgemein anerkannt, daß die Griechen sich durch Schönheit und Ebenmaafs des Körpers auszeichneten, die Ursachen davon waren, wie es mir scheint, ihr glückliches Klima, ihre vortrefflichen Kunstwerke *), ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz besonders starken Einfluß darauf hatten die gymnastischen Übungen. Laltende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrete die Physiognomien eben so wenig, als unmännliche weiche Ruhe

P 5

*) Ich erinnere an die Madonnagesichter in katholischen Gegenden. Die Gesichtsbildung der Fuldaischen Mägdchen verhält sich zur Physiognomie der Eichsfelder Bäuerinnen, wie die Bildung der Fuldaischen Marienbilder zu der Bildung der Eichsfelder.

sie erschlaffte, oder in einer ausdruckslosen Unbestimmtheit erhielt. Alle Glieder genossen Freyheit und Bewegung, die nach der körperlichen Constitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder nicht nur, sondern besonders auch die, welche der Übung am meisten bedurften, um sie, in Rücksicht ihrer Masse und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhältniß zu setzen. So wuchsen sie zu ihrer naturmäßigen GröÙe heran, so hoben sich die Muskeln zu einer schönen männlichen Bestimmtheit hervor, so bildeten sich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beständigen Geistesarbeiten und Muth erfordernden Beschäftigungen des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Gesichts, zum Ausdrucke des Geistvollen und Muthigen. — Ja man verstand die Kunst, da Fleisch anzusetzen, wo es fehlte, wenn dieser Fehler, so scheint es mir, durch Mangel der Circulation veranlaßt war; man machte fette Leute mager, und zu magere fleischicht, theils durch

die activen Übungen selbst, so wie besonders durch die Reibung des Körpers. *)

Nicht so bey uns. Gegen einen gutgeformten Menschen stellen wir immer einen ziemlichen Haufen solcher, die bald so, bald so, bald weniger, bald mehr, mißgestaltet sind. Ich mögte nicht behaupten, daß unser CLIMA einigen Einfluß darauf hätte; ich glaube, es sey glücklich genug. Unfre KUNSTWERKE kommen hierbey vielleicht mehr in Betracht. Öffentliche Plätze entbehren bey uns dieser Verschönerung größtentheils ganz, nur sehr wenige haben Bildsäulen und da kleiden sich unfre Heroen oft fränzöslich. Der größte Theil unserer Kupferstiche ist nicht nur nicht fähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiste der Nation tief einzuprägen, sondern geschickt, es ganz zu verderben. Weit heftiger wirkt unfre

*) Galen, de tuenda sanitat. Lib. II. Cp. 6. redet gleich anfänglich von der Friction, quae carnis augendae, minuendaeve causa suscepta est. Auch in mehreren Stellen ist davon die Rede.

KLEIDUNG. Ich will nichts von Schnürbrüsten sagen; der gesunde Menschenverstand verspricht uns baldige gänzliche Befreyung von diesem fürchterlichen Geschmacke. Aber es giebt noch ähnliche Methoden, welche die freye Entwicklung des Körpers und seiner Glieder, so wie den ungehinderten Gebrauch derselben hemmen. Welchen vernünftigen Zweck haben z. E. wir Mannspersonen dabey, wenn wir dem Halse, der Brust, den Kniegelenken, den Hüften und Schenkeln Fesseln anlegen? *) — Ich kenne weiter keinen Grund als den, wir richten uns nach der Mode, weil sie nun

*) «Unsern Hals umgiebt ein elender Strick, den nur ein Wundarzt, der die Droßeladern ungeschickt binden und dann öffnen wollte, erfunden haben kann; unsere Hemden umgürten Hals und Vorderarme; ein enges Wams verpanzert unsern Rumpf; ein Paar Beinkleider umspannen unsere Lenden; Riemen umgürten unsere Knie und unsere Füße zwingen wir in Schuhe, welche, nebst allem Gefühle, beynah alle Bewegung eisticken! . . .

Wer lange in einer engen Hülle eingeschnürt lebte, der verlöre endlich alle Muskelkraft und würde zur Puppe, wie unsere mehreiten Stadtschönen und Stutzer sind.» Frank. Polizey III. S. 727 und 730.

einmal Mode ist. Man denke sie sich aber gar auf die Jugend angewendet, die noch im vollen Wachsthum ist: so finden wir, daß sie die mechanische Bewegung hindre, die Ausdehnung im Wachsen hemme und den Umlauf der Säfte vermindere. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder schwach und kleinlich zu erhalten, oder sie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heist: um dünne Waden, Knie und Unterschenkel zu erhalten, fesselt sie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füße zu verkrüppeln, gebt ihnen pressende Schuhe; um die Brusthöhle zu beengen und das freye Hervortragen des Brustbeines zu hindern, zwinge man sie in enge Kleider und halte sie verschlossen.

Welchen Segen verbreiten die weisen Familien über unser Geschlecht, welche durch besser gewählte Jugendkleidung ein gutes Beyspiel geben!

Ich komme zur Hauptfache, nämlich zu unserer LEBENSART, aber ich darf sie

nur in einer Rückſicht betrachten, nämlich in der auf BEWEGUNG und ÜBUNG des Körpers.

Es giebt ſchwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil ſie die Beine nicht gebrauchen, mit ausgehörten Händen und Armen, weil ſie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger eingezogener Bruſt, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken u. ſ. w. weil ſie viel ſitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, beſonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper iſt DURCH MANGEL AN BEWEGUNG wonicht ruinirt, doch ganz ohne Ebenmaaß. Andre ſind ſteif, plump, ungeſchickt, verkrüppelt, grade durch das Gegentheil, nämlich durch zu SCHWERE ARBEIT. Bey jenen ſpricht die Phyſiognomie von körperlicher Schwäche und von Übelbefinden; bey dieſen von ſchwerer Arbeit, die ihre Gefichtsmuskeln verzerrt und den Ausdruck von ſklaviſcher Anſtrengung auf immer hinein gelegt hat.

Finden wir nicht die gröbern Gesichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich sprach hier von erwachsenen Leuten, wenig läßt sich an denen ändern; aber ich führe sie auch nur als Beyspiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuß: wie soll da das Ebenmaafs ihres Körpers erhalten werden, wenn wir sie zur Zeit des Wachsthumes, das ist ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieses Ebenmaafs zu entwickeln, wenn wir sie, sag ich, falsch behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhn, oder zu große Anstrengung entgegen arbeiten? — —

Eine gute Erziehung wird und muß beyde Extreme vermeiden; sie sorgt dafür, daß die Jugend nicht zu viel sitze, durch mäßige Anstrengung giebt sie allen Muskeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmässigen Umlauf der Säfte belebt sie das Wachsthum und begünstigt das Ebenmaafs des Körpers. Sie legt in die Phy-

fiognomien Offenheit und Frohsinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Trotz und Unternehmungsgeist.

Alles Diefes ift durch tägliche FRÖHLICHE ÜBUNGEN des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im ftarken Grade erreichbar, wenn man fchon in der frühen Kindheit damit anhebt; ja felbft dann noch immer merklich genug, wann die erften 6 Jahre fchon verlaufen find. Nur ein Paar Worte zur Erklärung: Es ift fehr begreiflich, dafs jedes Glied Zuwachs an Stärke und Maffe erhalten muß durch — ÜBUNG; denn durch fie werden ja die Säfte häufiger dahin geleitet, fo dafs die Muskeln ganz fichtbar dadurch anfwellen. Wenn fich aber in diefen Säften, befonders im Blute diejenigen Theile befinden, welche zum Zuwachfe der Glieder dienen: fo werden fich mithin häufigere Nahrungstheile in dem geübten Gliede abfetzen und feine Maffe vergrößern. Jeder kann das Experiment an

sich machen: er ziehe vermittelst der Hände seinen eigenen Körper an einem Seile hinauf; er werfe zwanzigmal Steine mit Anstrengung durch die Luft u. s. w. so wird ihm das Anschwellen der Armmuskeln deutlich auffallen. Daraus ergibt sich die Regel: willst du starke Beine, derbe Waden und Schenkel haben, so lauf, springe und reute fleißig, u. s. w. — — — Was die Physiognomie anbelangt, so denk ich, es sey ausgemacht genug, sie entstehe theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende Kraft der innern Empfindungen, theils durch die Beschäftigungen des Körpers. So drücken sich in das Gesicht des lange Leidenden allmählich die schmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung und des Grames oder die grellen Verzerrungen der Verzweiflung; und darum ist die Physiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobschmiedes und die des Gelehrten, nicht die des Kriegers.

Unschuld, Unbefangenheit, Frohsinn und Thätigkeit sind die Meisterbildner des Menschengesichtes; gymnastische Übungen begünstigen sie alle vier; wenn sie mäßige Anstrengung, Entschlossenheit und Muth erfordern: so werden sie die unschuldige, heitere und lebhaftere Physiognomie mit den Zügen der männlichen Entschlossenheit und Furchtlosigkeit würzen und so den Ausdruck der sanften frohen Unschuld mit dem der kraftvollen Festigkeit vermischen.

SCHÖNHEIT DER SEELE. — Unfré Moralität beruhet auf dem WILLEN und dieser hängt ganz von den EINSICHTEN unseres Geistes ab. Das ist vollkommen wahr, und hier ist noch kein Zusammenhang zwischen Moralität und Körperausbildung sichtbar. — Allein die besten Einsichten und der beste Wille gewähren ja nur erst die Theorie zur guten Handlung und sie allein machen den Menschen nicht schon zum ächtmoralischen und guten Men-

sehen; denn er kann bey beyden immer noch blofs ein moralischer Schwätzer bleiben. Diese Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher moralische Theoretiker nennen wollen, ist unendlich groß, sie sagen Alle mit Paulus: das Wollen habe ich wohl, aber das VOLLBRINGEN — — — !

Zum Vollbringen gehört THATKRAFT, um diese zu äußern, kommt der Körper gewöhnlich sehr stark in Anspruch: er muß also stark, gesund und geschickt seyn, dann erst ist ihm das Vollbringen möglich. — Seht da den Zusammenhang zwischen Moralität und Gymnastik deutlich und unleugbar.

Aber es giebt in dieser Materie noch andre Gesichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unsre Vorstellungen und Begriffe; ihre Modifikation rührt von ihm her, und aus ihnen erwachsen unsre Einsichten. So ist denn auch hier

Zusammenhang zwischen Moralität und Körperbeschaffenheit. — Über diese Materie liesse sich noch viel sagen, ich habe schon anderwärts (S. 108.) davon geredet. Mit einem Worte, unsere MORALISCHE GESUNDHEIT UND KRAFT ist sehr häufig das Resultat unserer PHYSISCHEN GESUNDHEIT UND STÄRKE; und unsere moralischen Auswüchse sind oft nichts als Folgen körperlicher Gebrechen. *) Die Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, sein Muth in Vertheidigung des Wahren, sein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, selbst die Elemente bekämpft, sein inniges Wohlwollen u. s. w. sind bald mehr, bald weniger Resultate seiner körperlichen Gesundheit und Stärke. — Es

*) «Physischer Verfall und moralisches Verderbnis sind genau mit einander verknüpft; und eben die Gesetze, durch welche für die Gesundheit geforgt werden muß, dienen auch zur Erhaltung und Verbesserung der Sitten.» Doublet der Arzt. Siehe Hufelands neueste Annalen der französischen Arzneykunde. B. II. S. 395.

giebt schwache sieche Dulder von hoher moralischer Kraft; das ist wahr, aber wir bewundern sie eben deswegen, weil sie Ausnahmen von der Regel sind.

Endlich betrachte man die Gymnastik auch nur als UNSCHULDIGEN ZEITVERTREIB, als MITTEL gegen gefährliche Langeweile, wie viel wird sie auch dann nicht in moralischer Hinsicht leisten können.

Die Klagen über Mangel an Unterhaltung der Jugend sind allgemein; aber wir sind selbst Schuld daran; denn wir besorgen sehr häufig nur einen Theil der Thätigkeit des jungen Menschen, nämlich die des Geistes, fast mögte ich sagen, nur die des Gedächtnisses und der Einbildungskraft; die andre, eben so wichtige, des Körpers überlassen wir dem Zufalle, und wenn dieser just keine Beschäftigung herbeyführt, so wird uns der jugendliche Cirkel zu enge. Wahrlich,

wenn die Gymnastik nur ein Mittel ist, die Jugend vom Kartenspiele, von verderblicher Lectüre u. dgl. Sachen abzuziehen; wenn sie es unter der Jugend zum ALLGEMEINEN TONE macht, in körperlichen Übungen ihren liebsten Zeitvertreib und ihr größtes Vergnügen in müßigen Stunden zu finden: so leistet sie schon sehr viel.

Diesen sehr bedeutenden Zweck hatten schon die Griechen bey ihrer Gymnastik. Theils, mein lieber Anacharsis, sagt Solon beym Lucian: üben wir unsre Jünglinge, um aus ihnen tapfere Krieger zu bilden. „In Friedenszeiten aber haben wir desto bessere Bürger an ihnen, Leute, die nicht in schlechten Sachen wetteifern, nicht aus LANGERWEILE in schändliche Wollust versinken, sondern die Stunden der Muse unter dergleichen Übungen hinbringen.“ *)

*) — — εν ειρηνη τε αυ πολυ αμεινοσιν αυτοις χραμεθα, περὶ μηδεν των αισχρων φιλοτιμημενοις)

Nochmals schreibe ich den Gedanken zur ernstesten Beherzigung nieder, daß ein gewisses geheimes Laster durch körperliche Unthätigkeit vorzüglich begünstiget werde. Wenn, sagt Börner*) der Arzt: unter der gehörigen Diät im Essen und Trinken, unter gehöriger Beförderung eines freyen, ruhigen und gehörig starken Umlaufs „der Körper in freyer Luft unter verschiedenen Anstrengungen fleißig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: so tritt der Knabe in das Alter des Jünglings und dieser in das Alter des Mannes, ohne daß schädliche und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wurzel fassen könnten.“

Q 4

μηδ' ὑπ' αἰτίας ἐς ὕβριν τρεπομένοις, ἀλλὰ πε-
ρι τα τοιαυτὰ διατριβῆσι, καὶ ἀσχολοῖς ὕσιν ἐν
αὐταῖς. Solon in Luciani Anacharf. Sect. 30.

*) Von der Onanie.

6. SCHÄRFE DER SINNE, WAHRHEIT DER
EMPFINDUNGEN UND SCHÄRFE DER DENK-
KRAFT. —

Wir treten bey der Geburt fast empfindungslos auf diesen Schauplatz. Un-
sre Organe sind vollkommen; aber unser
Empfindungsvermögen liegt noch im
Schlummer. Eindrücke von aussen her
wecken es allmählich, wir lernen die Or-
gane gebrauchen, die Eindrücke, welche
wir durch sie erhalten, immer leichter
und deutlicher empfinden, und unsere
Denkkraft beginnt, sich an Beurtheilung
desselben zu üben, was wir durch die Orga-
ne empfinden.

So bildet sich nach und nach der
denkende Mensch durch den — KÖR-
PER oder durch die Eindrücke von
aussen her; er würde ewig fortschlum-
mern, wenn wir sie von ihm abzuhalten
vermöchten. Aber umgekehrt ist es eben
so wahr, daß die Entwicklung seiner
Denkkraft um so schneller von Statten

gehen werde, jemehr wir ihn diesen Eindrücken aussetzen, dadurch sein Empfindungsvermögen üben und seiner Denkkraft Gelegenheit verschaffen, sich durch Übung zu schärfen.

Hieraus ergibt es sich deutlich, daß die Vollkommenheit der Denkkraft mit der Geübtheit der Sinne oder besser des Empfindungsvermögens gleichen Schritt halte. Jemehr wir aber den Körper mit den Gegenständen umher in Collision bringen, das heißt: jemehr wir ihn ÜBEN, um so mehr werden seine Organe geschärft und alle geistigen Kräfte aufgeboten, um die verschiedenen Beziehungen jener Gegenstände auf uns zu ergründen und ihre Wirkungen zu erforschen.

„Voulés-vous donc cultiver l'intelligence de votre élève, cultivés les forces qu'elle doit gouverner, exercés continuellement son corps, rendés - le

robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable; qu'il travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison. “ *)

Nach dem Bisherigen ist es augenscheinlich, daß die wahre Vernunft — ich meine nicht den hysterischen Genieflug — oder das, was wir gefunden Menschenverstand nennen, sich nicht unabhängig vom Körper bilde; sondern daß es eben die gute Körperbeschaffenheit und Übung sey, welche die Verrichtungen des Geistes erleichtern und sichern. **) Hoffmann macht dumme Personen durch Bewegung gesund, und nach Cartesius hängt die

*) Emile II. pag. 159.

**) Ein höchst merkwürdiges Beyspiel von vernachlässigter Körperbildung und der daraus erwachsenen Geistes-Unbehüllichkeit findet man im Archive der Erziehungskunde von einer Gesellschaft praktischer Erzieher Weissenfels und Leipzig 1792. Im 2ten B. Seite 190.

Seele so sehr vom Temperamente und den Einrichtungen der Werkzeuge des Leibes ab, daß, wenn man ein Mittel erfinden könnte, den Scharfſinn zu vermehren, man es nothwendig in der Arzneykunst suchen müßte. *) — Mit vielem Vergnüen las ich folgende Gedanken HUFELANDS — „Viel Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter als Kränklichkeiten und Verstimmungen der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organifation und naturnäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gefunden Menschenverstand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, daß aus eben dieser Ursach Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerey u. s. w. in unserer Generation weit häufiger sind,

*) Hoffmann de motu optim. corpor. medicin. §. 9. Cartesius de Methodo. No. 6.

als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nichts als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptomen einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte und wenn ich zu hoffen wage, daß durch fortgesetzte bessere und naturgemäßere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesündere Geistesstimmung zu erwarten seyn dürfte.“ *)

So laßt uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben. Je besser sie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und sicherer wird die Arbeit, um so natürlicher wird das Gewebe, um so mehr können wir es erweitern und fortsetzen; mit ihrer Hinfälligkeit ist die Ar-

*) Journal des Luxus und der Moden. 1792. Stück 5. S. 226.

beit gehemmt; „ein angetriebener Darm, sagt der Präsident v. Kotzebue, löscht der Seele göttliches Licht aus. —

Noch einen sehr wichtigen Zweck der Gymnastik kann ich hier nicht überspringen, da er zumal mit dem vorigen gewissermaßen in Verbindung steht. Er ist:

DIE GYMNASTIK GEWÄHRE DIE NÖTHIGE UNTERBRECHUNG GEISTIGER ARBEITEN.

Nicht die Seele des Mannes, noch vielweniger die des Knaben ist im Stande, geistige Anstrengung lange auszuhalten. Diese Bemerkung ist allgemein bekannt. Ich füge noch eine hierhergehörige hinzu, die es weniger ist. Jugendliche, überhaupt noch nicht bejahrte Menschen, von gesundem Körper und feurigem Temperaments, sind dann nur im vorzüglichen Grade zu geistiger Anstrengung geneigt, wann ihr Körper erst bis zu einem gewissen Grade ermüdet — ich sage durchaus nicht, abgemattet — ist. So lange diese

Ermüdung noch nicht erfolgt ist, hat ihr Körper Übergewicht über den Geist, und sie ist in diesem Falle wahrhaftes natürliches Bedürfnis, das höchst schwer zum Schweigen gebracht werden kann. Jeder Muskel fordert Anstrengung, die ganze Maschine schreit nach Äußerung ihrer Kraft. Die Leute nennen das — — kein Sitzfleisch haben. Ist jene Ermüdung vorhergegangen, dann schweigen die Kraftäußerungen des Körpers, der Geist wird durch sie nicht mehr gestört, alle Anstrengung wird ihm leichter.

Unsre gewöhnliche Erziehung bringt das nicht mit in Anschlag. Die Jugend erscheint, durch Schlaf und Nahrung gestärkt, und leider! noch sehr häufig durch Kaffee in eine unnatürliche Wärme und Wallung, in eine wahre Berausung der Nerven versetzt, in den Schulen. Wie ist es möglich, unter diesen Umständen die Aufmerksamkeit zu fesseln? Der Körper verlangt Thätigkeit; gewährt sie ihm

nicht, so wird er sie sich im Stillen verschaffen, er wird auf die Leidenschaften wirken, vor allen wird das feurige Jugendtemperament die Einbildungskraft in Gluth setzen. So entschlummert dann die Aufmerksamkeit. Wir sind grausam, wenn wir sie mit dem Stocke wecken wollen, wir fordern von der unschuldigen Jugend unnätürliche Dinge, wir peinigten ihren Leib, das er nicht wirken soll, und doch ist es der Schöpfer, der ihm Wirksamkeit gab; die Natur, welche in jeder Nacht diese Wirksamkeit erneuert. Der Geist wird bald durch den Strudel körperlicher Energie fortgerissen, er verliert sich in chimärischen Gefilden.

Hier schliesse sich dieser Abschnitt vom Zwecke der Gymnastik. Gern gestehe ichs, das diese Materie noch nicht erschöpft sey. Aber für Viele war ich vielleicht schon viel zu weitläufig.

Zum schnellern Überblick stehe hier die wünschenswürdige Parallele zwischen

den Eigenschaften des Leibes und Geistes wiederholt:

Gesundheit des Leibes, — Heiterkeit des Geistes.

Abhärtung, — männlicher Sinn.

Stärke und Geschick, — Gegenwart und Muth.

Thätigkeit des Leibes, — Thätigkeit des Geistes.

Gute Bildung, — Schönheit der Seele.

Schärfe der Sinne, — Stärke der Denkkraft.

Ich frage am Ende: — Passen sich diese verschiedenen Zwecke nicht zu unserer Verfassung? — nicht zu unsern Sitten? — nicht zu unserer Cultur? sind sie des eifrigsten Bestrebens eines gebildeten Volkes nicht werth? — —

Man wird mit Recht wieder fragen: paßt sich deine Gymnastik dazu? — — —

PRÜFET ALLES UND BEHALTET DAS GUTE!

Zweyte Abtheilung.

Die Tugend zum Hercules:

Εἰ τῷ σώματι βέλλει δυνατός εἶναι, τῇ γνῶμῃ ὑπερετεῖν
ἐθίσειεν τὸ σῶμα καὶ γυμνασθεὶν συνπονοίῃ καὶ ἰδρωτί.

Xenoph. Memorab. II. 1. §. 28.

das ist:

Willst du einen kraftvollen Körper haben, so lehre ihn Gehorsam gegen deinen Willen, gymnastische ihn unter Schweiß und Arbeit.

SECHSTER ABSCHNITT.

EIGENSCHAFTEN, ORT UND ABTHEILUNG DER
LEIBESÜBUNGEN.

Nach den vorhin angegebenen Zwecken muß sich die Beschaffenheit der Übungen selbst richten. Wir sind weder Griechen, welche ihr kleines Gebiet unaufhörlich gegen die Anfälle der vaterländischen Nachbarn und der fernen Barbaren zu vertheidigen haben, noch Römer, die sich auf die elende Kunst legen, nahe und ferne Nationen zu unterjochen; wir verabsehen daher die spartanische KRYPTIE *),

R 2

*) Die spartanische Verfassung hatte ein geheimes Gesetz gegen die Heloten zur kriegerischen Übung der Jünglinge.

so wie die unmenschliche Kunst der römischen GLADIATOREN. Wir sind aber auch keine ATHLETEN, und unsre Jugend soll sich weder die Zähne einstossen, noch die Rippen zerschmettern, sie soll sich weder erwürgen, noch die Glieder verdrehen u. s. w. Wir streben bey diesen Übungen nach Gesundheit, nicht nach Vernichtung derselben; nach Abhärtung, nicht nach der Unempfindlichkeit des Kanibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit.

So lehniege sich denn deutsche Gymnastik ganz an deutsche Zwecke; aber bey weitem nicht ganz an die der Griechen und Römer. *)

Man wählte die stärksten und heizhaftesten von ihnen aus und schickte sie, mit Dolchen bewaffnet, gegen diese Sklaven auf die Jagd. Hier bohrte man jeden nieder, dessen man sich bemächtigen könnte.

*) Ich wollte diese Materie: von der Verschiedenheit des griechischen Zweckes bey der Gymnastik, von dem unsrigen, an dieser Stelle mehr ausführen. Allein ich sah ein, daß bey weitem der klein-

Das Bisherige wird mir jeder mit Vergnügen zugestehn, und alle diejenigen, welche in diesem Buche eine Reihe von Übertreibungen zu finden fürchteten, werden von jetzt an etwas mehr Zutrauen fassen. — Ich gehe aber zugleich zum ANDERN Extremé über.

Es giebt eine sehr grosse Menge Leute, die sich bey der Behandlung ihrer Kinder an eine Zärlichkeit gewöhnt haben, welche sich wahrhaftig nicht einmal für die Krankenftube schickt. Deutschlands Liebling hat ihnen eine Fabel gemacht, hier ist sie:

Die Affen baten einst die Bären,
 Sie mögten gnädigt sich bemühen,
 Und ihnen doch die Kunst erklären,

— — — — —

Die Jungen groß und stark zu ziehn.

R 3

ste Theil meiner Leser diesen antiquarischen Gegenstand hier auseinander gesetzt zu sehn wünschen mögte. Auch ist Geschichte der Gymnastik in diesem Buche nur Nebensache. Verstattet es der Raum, so findet man über diesen Gegenstand einen eignen Abschnitt am Ende meiner Arbeit.

Vielleicht, hub von den Affenmüttern
 Die Weiseste bedächtig an,
 Vielleicht, ich sag es voller Zittern,
 Wächst unfre Jugend bloß darum so siech heran.
 Weil wir sie gar zu wenig — — füttern.
 Vielleicht ist auch der Mangel an Geduld,
 Sie sanft zu wiegen und zu tragen;
 Vielleicht auch unfre Milch an ihren Fiebern schuld
 Vielleicht schwächt auch das Obst den Magen.
 Vielleicht ist selbst die Luft, die unfre Kinder trifft,
 (Wer kann sie vor der Luft bewahren?)
 Ein Gift in ihren ersten Jahren;
 Und dann auf Lebenszeit ein Gift.
 Vielleicht ist, ohne daß wirs denken,
 Auch die — — Bewegung ihre Pest.
 Sie können sich durch Springen und durch Schwenken
 Oft etwas in der Brust verrenken,
 Wie sich sehr leicht begreifen läßt;
 Denn unfre Nerven sind nicht fest.
 Hier singt sie zärtlich an zu weinen,
 Nimmt eins von ihren lieben Kleinen,
 Das sie so lang und herzlich an sich drückt,
 Bis ihr geliebtes Kind erfrißt.



Was macht viel Kinder siech? Vielleicht Natur und Zeit?
 Nein, mehr der Eltern — Weichlichkeit.

Für diese Leute giebts — — gar keine Gynnaſtik; ich kann alſo auch keine für ſie ſchreiben. Ihre Kinder ſollen weder laufen noch ſpringen, denn ſie mögten ſich erhitzen; ſie ſollen weder in kalte Luft gehn, noch baden, denn ſie mögten ſich erkälten; ſie ſollen nichts thun, wobey der Körper in Anſpruch kommt, denn ſie könnten unglücklich ſeyn u. ſ. w.

Nach dieſen Vorſtellungen, duſt ich mich eben ſo wenig richten als nach dem Obigen. Beyderley ſind Extreme; nichts bleibt übrig als die Mittelſtraſe. Sie im Ganzen zu halten iſt ſehr leicht, aber, im Verfolge derſelben, jeden Schritt zu vermeiden, der entweder wirklich von ihr abweicht oder abzuweichen ſcheint, iſt dort ſchwer, hier unmöglich. Im erſten Falle bitte ich um Nächstlicht, aber im zweyten um — — Überlegung und Methode; denn es wird nicht meine Schuld ſeyn, wenn man ſich einbildet, dieß oder jenes ſey ein Schritt aus der Mittelſtraſe, oder wenn man durch eine

falsche und übereilte Art diese oder jene Übung zum Extreme macht; wenn man dabey zu wenig Rücksicht auf das zu übende Subject nimmt.

Soll ich eine Definition dieser Übungen geben? hier ist sie:

GYMNASTIK IST ARBEIT IM GEWANDE
JUGENDLICHER FREUDE.

Wir verlangen von dieser Arbeit, daß sie den Kreislauf befördere, Muskeln und Nerven stärke; sie muß also bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder desselben in Action setzen, und bald mehr, bald weniger mit Anstrengung verbunden seyn; ohne zu überspannen.

Wir wünschen, daß sie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den physischen und geistigen Menschen mehr stähle; sie sey also mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, stöhre die weiche Ruhe, gewöhne den Übenden an bald geringern, bald merklichem Schmerz, damit er ihn verachten lerne; sie stelle ihn der Witterung und den Elementen

blofs, damit seine Haut sich abhärte, denn sie ist es ja, die das Ganze schützen soll.

Wir wollen, dafs sie den Körper stärke, ihn geschickt und behende mache; ihre Ausführung habe also hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muskeln und Sehnen; sie verlange einen ansehnlichen Grad körperlicher Biegsamkeit, sie nähere sich einigermaßen dem Künstlichen.

Sie soll den Muth heben, die Gegenwart des Geistes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald so bald so einige Gefahr, muthvolles Ausharrēn und einen hohen Grad von Nacheiferung.

Sie soll schönere Bildung des Körpers befördern: sie sey also nicht die abstumpfende Arbeit des Tagelöhners, keine Last, die den Bau des Körpers verrenkt, sondern sie wirke GLEICHMÄSSIG auf den ganzen Körper, oder sie übe bald dieses, bald jenes Glied, das der Übung am meisten bedarf, vorzüglich.

* * *

Unser GYMNASIUM sey, so viel es nur immer seyn kann, das FREYE. Wir wollen ja den Knaben an die veränderliche, bald heitre, bald düstre, Natur gewöhnen, wozu also große Gebäude? —

Es ist ein hinreißender Anblick, einen Kreis zarter Knaben und blühender Jünglinge körperlich beschäftigt zu sehn; ihr natürlicher, sorgloser Muth, ihr Trieb, sich immer selbst zu übertreffen, ihre zunehmenden Kräfte und ihre Thätigkeit machen uns Hoffnung, in ihnen einst rasche, thätige, brauchbare Männer zu sehn, sey es auf welche Art es wolle; bürgen uns gewissermaßen für ihre Tugend und Unschuld. — —

Ihr Übungsplatz ist am Rande eines Gehölzes. Ein trockner Wiesen- oder Angergrund schließt sich daran und einzelne zerstreute Waldbäume gewähren, bald hier, bald dort, schattichte Plätze. Hier und da erhebt sich ein kleiner sandichter Hügel, höhere Berge verschönern

die Gegend umher und ein märsiger Bach krümmt sich in tausend Windungen über den Platz hin. Ist in der Nachbarschaft gar noch ein Fluß, so bleibt nichts mehr zu wünschen übrig; wir können der alten gymnastischen Prachtgebäude vergessen. Aber auch schon jeder freye Platz von märsigem Umfange, den man leicht überall finden kann, ist zu unserm Zwecke hinreichend.

*

*

*

Ich erkenne DREY verschiedene Gattungen pädagogischer Leibesübungen.

A. EIGENTLICHE GYMNASISCHE ÜBUNGEN, die mehr auf Bildung des Leibes, als auf gesellschaftliches Vergnügen abgezweckt sind.

B. HANDARBEITEN.

C. GESELLSCHAFTLICHE JUGENDSPIELE.

Ich soll diese Leibesübungen hier zuörderst in ein SYSTEM bringen, und sie dann nach einer daraus abgeleiteten Ord-

nung beschreiben. Es giebt mehrere Standpunkte, aus welchen man sie übersehen und ordnen kann. Man thue es nach ihren verschiedenen ZWECKEN, ich meine nach den Vollkommenheiten, welche wir uns von jeder derselben für Körper und Geist versprechen können: so wird die ganze Zusammenstellung sehr schwankend; man siehe auf die Natur der Übungen selbst und ordne sie danach, man theile sie in SCHWERE und LEICHTE, in PASSIVE und ACTIVE: so erhält man nur eine oberflächliche Abtheilung. Es bleibt uns also nichts übrig, als die Gründe zu einem gymnastischen Systeme vom MENSCHLICHEN KÖRPER selbst herzunehmen. Diefs ist der Natur der Sache unstreitig am angemessensten und für die Praxis von grossem Nutzen. Ich sollte demnach hier den Körper in seine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuskel seine Übungen gleichsam zutheilen; aber die wenigsten gymnastischen Bewegungen üben nur EIN Glied, oder nur EINEN MUS-

kel, die meisten MEHRERE, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper. Eine sehr einleuchtende Folge davon ist: die Beschreibungen der Übungen können hier nicht wohl in dieser anatomischen Hinsicht aufgestellt werden; denn man würde sonst genöthigt seyn, eine und dieselbe Übung bey mehreren Theilen des Körpers WIEDERHOHLT anzuführen. Wozu diese Weitläufigkeit? — Ich hielt es daher für besser, weiter unten ein auf Anatomie gegründetes System der gymnastischen Übungen zu liefern, das durch Tabellarische Kürze den Überblick des Ganzen erleichtert.

Es ist noch eine Art der Zusammenstellung dieser Übungen möglich, dieß ist die GENERISCHE. Diese werde ich befolgen, denn sie scheint mir die natürlichste, weil sie die GLEICHARTIGEN Übungen nicht von einander trennt, und zweyten die nutzbarste, weil sie sich mehr an die Methode schmiegt, nach welcher man Gymnastik lehren soll, als jede andere.

Z. B. das Anhängen an eine Hand oder an beyde Hände ist eine Elementariübung des Kletterns, es ist folglich besser, sie unter dieß Genus zu bringen, als sie bey den so eben erwähnten andern Zusammenstellungen mit den Übungen zu vermischen, welche Arme, Schultern und Hände stärken, oder sie mit den schwern oder leichtern Übungen zusammen zu werfen.

Man wird also in der Folge jede Gattung von Übungen gehörig zusammen gestellt finden.

Für Freunde des Alterthums muß ich hier ein Paar Worte über die Abtheilung der griechischen Gymnastik sagen. Die ganze Erziehung des griechischen Staatsbürgers beruhete auf zwey Hauptstücken, nämlich auf Musik und GYMNASTIK. *) Plato

*) Τα δε μαθηματα πρ διττα χρησασθαι συμβαινου αν τα μεν οτα περι το σωμα, Γυμνασικης τα δε εν ψυχιας χριον, Μυσικης. Plato de Leg. VII. pag. 884. D.

zergliedert Beyde, und giebt der Gymnastik zwey Haupttheile, nämlich:

- 1) Ορχησις, TANZGYMNASTIK, und
- 2) πάλη, KAMPFGYMNASTIK.

Die TANZGYMNASTIK zerfällt bey Ihm *) in zwey Haupttheile, nämlich in die Nachahmung des ANSTÄNDIGEN, *σπουδαίως*, und des UNANSTÄNDIGEN, *φαυλῶς*. Die Anständige faßte in sich die KRIEGERISCHE oder pyrrhichische, die FRIEDLICHE und ein MITTEL DING nämlich die bachanalischen Tänze, (*πολεμικὴν* oder die *πυρρῆχην*, *εἰρηνικὴν* und *αἰφισβητικὴν*.) Die ERSTE war mit einem Worte Nachahmung der griechischen Taktik; die FRIEDLICHE fand Statt bey allerley angenehmen Vorfällen als Ausdruck der Freude, des Vergnügens und des Dankes. Beyde begriffen wieder mehrere Arten des Tanzes unter sich und waren mit Musik begleitet.

Man siehet, daß diese Abtheilung bloß in moralischer Hinsicht gemacht ist.

*) ibidem. pag. 897. B.

Nach andern alten Schriftstellern *) gab es drey Hauptarten der Tanzgymnastik.

- 1) Die KUBISTIK, κυβιστήμα, wahrscheinlich die Kunst der Luftspringer.
- 2) Die SPHÄRISTIK, Σφαιριστική, welche alle Arten des Ballspiels in sich faßte, und in den Gymnasien späterhin ihren besondern Platz, Σφαιριστήριον, so wie ihren besondern Lehrer, Σφαιριστικόν, hatte.
- 3) Die eigentliche Orchestik, oder die theatralische Saltation.

Zur PALÄSTRIK oder zu den eigentlichen gymnastischen Übungen rechnete man anfänglich nur FÜNF, die daher den Nahmen FÜNFKAMPF, πενταθλον, führten, nämlich: das SPRINGEN, RENNEN, den DISKUS, den WURFSPIESS und das RINGEN.

Ἄλμα, ποδωκείη, δίσκον, ακοντα, παλη.

Späterhin kamen der FAUSTKAMPF und wahrscheinlich mehrere Andre Übungen dazu, aber der Name Fünfkampf blieb.

*) Siehe Mercurialis de arte gymnastica. pag. 118.

Es ist auch wahrscheinlich, daß man jene fünf Übungen nicht immer allein, sondern bisweilen auch Andre an ihrer Stelle darunter verstand; denn noch manche andre, sehr nützliche Übungen, die nicht nur auffer den Gymnasien, sondern auch in denselben getrieben wurden und von denen ich in der Folge mehrere anführen werde, waren wohl nur anfangs aus diesem gymnastischen Systeme ausgeschlossen.

Jene Übungen des FÜNFKAMPFES theilte man in SCHWERE und LEICHTE, in βαρεια und κερφαί αγωνες. Zu den schweren gehörte anfangs bloß das RINGEN, dann der später eingeführte FAUSTKAMPF und das παγκρατιον oder das mit dem Faustkampfe vereinigte Ringen; zu den leichtern das RENNEN, der DISKUS, das SPRINGEN, und der WURFSPIESS.

Alle diese Uebungen, sowohl die der Tanzgymnastik als die der eigentlichen Gymnastik waren nach drey sehr verschiedenen Hauptzwecken modificirt.

So zerfiel die ganze Gymnastik nach Galen in die KRIEGERISCHE, SCHÄDLICHE ATHLETISCHE und in die WAHRE MEDICINISCHE (*bellica, vitiosa, legitima*). Die letztere hätte er eben so gut die PÄDAGOGISCHE nennen können, da sie bey den Griechen einen so wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Wenn bey vielen alten Schriftstellern sehr bitterer Tadel der Gymnastik vorkommt, so betrifft er bloß die ATHLETIK; die eben so wenig gebilligt werden konnte, als in neuern Zeiten das Boxen und die Thierhetzen in manchen Ländern Europens. In einem Fragmente des Euripides heisst es von den Athleten: Unter den tausend Uebeln in Griechenland ist das Athletengeschlecht das schlimmste. *) Galen **) nennt ihre Kunst *Flagitiosam artem* und spricht in mehrern Stellen mit

*) Κακων γε οντων μυριων καθ' ἑλλαδα, οθεν κακιον εστιν αθλητων γενεα.

**) ad Thrasibulum. cap. 36. 37. 46.

einer wirklich übertriebenen Heftigkeit dagegen. *)

In dem Tadel dieser Art liegt im Grunde der sehr begreifliche Satz: MAN TREIBE GYMNASTIK, UM ZU LEBEN, ABER LEBE NICHT, UM GYMNASTIK ZU TREIBEN. Das letzte thaten die Athleten, Leute die nach Seneca nur immer inter oleum et vinum occupati erant.

*) Verum enimvero omnis bene instituta respublica hoc genus artis odit ac detestatur, quae omne vitae robur, vinque prosternat, haud in bonam affectionem corpora traducens etc. l. c. cap. 46.

Ich gehe zur Beschreibung der Uebungen selbst über.

A. EIGENTLICHE GYMNASTISCHE ÜBUNGEN.

SIEBENTER ABSCHNITT.

DAS SPRINGEN.

Das Springen ist eine der schönsten gymnastischen Übungen; Füße, Beine, Knie und Schenkel, die ganze Maschine wird gestärkt und elastisch gemacht, jeder Muskel gespannt, der Muth belebt, das Augenmaass unglaublich geschärft und nach und nach eine Herrschaft über das Gleichgewicht des Körpers errungen, die uns nicht leicht gefährlich fallen läßt.



Auch im menschlichen Leben, wo Bäche, Graben und tausend Hindernisse oft nur durch Springen überwunden werden können, ist ein physikalischer Sprung gewiss eben so nützlich, als ein idealischer in der Dichtkunst schön. Unsere Knaben sollen nicht weinen, wann sie vor Bäche kommen, sondern darüber hinsetzen; Entschlossenheit gehört künftig in ihren Charakter, wann sie Männer sind.

ÜBUNG DER ALTEN: Bey den Griechen war das Springen ἄλμα eine gymnastische Übung, die man gewöhnlich zum Fünfkampfe rechnete. Man benutzte sie wahrscheinlich auch als kriegerische Vorübung. — Man sprang entweder ohne den Körper irgendwomit zu belasten, oder man nahm bleyerne, mit ledernen Handhaben versehene; Gewichte (ἄλτηρες) in die Hände, oft nur kleine, oft aber schwere Bleyplatten. Auch beschwerte man mit denselben bald die Schultern, bald sogar den Kopf, bald wurden sie an den Füßen befestigt. Einige glauben,

diese Zuthaten hätte man stätt der Balancirstangen zur beffern Haltung des Gleichgewichts, oder vielmehr zur Beförderung des Sprunges gebraucht. Es finden sich bey einigen alten Schriftstellern Beweise dafür, indem sie behaupten, daß die Athleten mit diesen Gewichten besser springen könnten, als ohne dieselben in die Hände zu fassen; aber ohne Zweifel hatten sie diesen Zweck nicht immer dabey, denn wenn sie diese Bleyklumpen auf dem Kopfe, den Schultern oder gar an den Füßen befestigten, so geschah es unstreitig, um diese Übung zu erschweren, und man erklärte dann denjenigen für den Sieger, der mit der größten Last am besten springen konnte. Eine andre Absicht dabey war vielleicht medicinisch; man erschwerte die Übung, um den Körper mehr anzugreifen.

Man sprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieß der Anfangspunkt *βατης*. Es geschahen mehrere Sätze hinter einander, und

es kam wahrscheinlich darauf an, wer am nächsten an das Ziel (εσκαμμενα) oder darüber hinaus kam; oder vielleicht zählte man auch die Sätze, und der gewann, welcher mit der bestimmten Zahl am weitesten kam. Es waren noch verschiedene Arten des Springens gewöhnlich, z. E. das Hintenaus- und Anschlagen mit den Füßen, das Traben oder Aufhüpfen mit abwechselnden Beinen, das Springen auf einen mit Wein angefüllten und äußerlich mit Oel überstrichenem Schlauche.

JETZIGE ÜBUNG:

ABTHEILUNG: Das SPRINGEN geschieht

- 1) ohne alle Hilfsmittel, bloß mit dem KÖRPER, oder
- 2) vermittelt eines langen Stabes (Volltigr- oder Springstab.)

Beydes kann geschehen:

- a) in die Höhe,
- b) in die Tiefe,
- c) in die Weite,
- d) in die Höhe und Weite zugleich,
- e) in die Tiefe und Weite zugleich.

Folglich giebt es FÜNF Arten des Sprunges.

1) DER HÖHENSPRUNG OHNE STAB.

a) ELEMENTARÜBUNGEN: — Die ganze Last des Körpers soll beym Sprunge in die Höhe geschleudert werden, dazu gehört Kraft der Füße, Waden, Knie und Schenkel: daher zur Stärkung derselben folgende ÜBUNGEN.

1) Das HÜPFEN. — Die Zöglinge stellen sich in eine Reihe, jeder einen Schritt vom andern entfernt; die Brust heraus, die Hände auf die Hüften gestützt. Der Gymnast kommandirt: Richtet euch! Marsch! und sie beginnen im genau abgemessenen Takte die Übung, welche darin besteht, daß sie die Füße wechselsweise heben, und damit an das Gefäß schlagen, übrigens aber ihre Plätze gar nicht verlassen. Wenn jenes Anschlagen noch nicht genau vollzieht, kann die Übung noch gar nicht. Schlecht macht sie jeder, der seinen Platz verläßt, die obige Stellung oder den Takt vernachlässigt. Auf alle die-

se Punkte hat der Gymnaſt zu achten. Zur größern Anfeuerung geschieht die Uebung auch um die Wette, und der erhält die Prämie, welcher sie am längsten aushält. — Bey den Griechen war diese Übung nicht unbekannt, sie hieß $\pi\eta\delta\alpha\upsilon$. Die spartanischen Weiber übten sie fleißig. — Ganz ähnlich ist ihr

2) Die BEWEGUNG. — Von ihr gilt alles, was ich so eben bey dem Hüpfen gesagt habe; aber statt die Füße zu wechseln, werden hier beyde Füße an das Gefäß geschlagen. Diese Übung ist weit heftiger. Bey den Griechen hieß sie ebenfalls $\pi\eta\delta\alpha\upsilon$.

3) Das HÜPFEN' auf EINEM BEINE. Diese sehr einfache Übung ist eine der heftigsten, sie erfordert, nur etwas fortgesetzt, sehr viel Anstrengung, und dient, so wie die beyden vorigen, ganz besonders zur Stärkung der untern Glieder. Interesse läßt sich leicht durch Wettstreit hinein bringen. Wir

suchen uns auf unserm gymnastischen Platze eine ziemlich ebene Bahn von mehreren hundert Schritten. Der Gymnast stellt seine Schüler wie vorhin in Fronte; er bestimmt, auf welchem Beine dießmal zuerst gehüpft werden soll, und kommandirt zum Abmarsche. So geht die Reise auf EINEM Beine vor sich. Bald sieht man den Ersten ermatten, bald den Andern, den Dritten u. so fort. Der Ungeübte ermüdet oft schon in der kleinen Entfernung von 50 Schritten; geübte, robuste Knaben sah ich im Gegentheile oft über 800 Schritte hinaus hüpfen, über Höcker, Fahrgleise und Löcher weg. Stillstehn wird entweder gar nicht verstattet, oder wenn man es als erlaubt angenommen hat: so darf wenigstens der Fuß die Erde nicht berühren, welcher für dieß Mal Ferien hat. — Sieger ist derjenige, welcher entweder am weitesten kam, oder am schnellsten ein gegebenes

Ziel erreichte. — Oft wird diese Übung bloß in Rücksicht auf Zeit geübt, so daß man dabey seinen Platz nicht verläßt und die Prämie durch die längste Ausdauer erringt. Ich setze als Hauptregel noch hinzu, daß man nach Übung des einen Beines auch das andre in Action setzen müsse. —

Sehr viel Aehnlichkeit mit den beyden ersten Elementarübungen haben noch zwey andre, nämlich der TANZ im SEIL und im STRICK, da sie aber noch andre Zwecke haben, so müssen sie hier wegbleiben. Ich merke ferner noch an, daß die obigen drey Übungen nicht BLOS als Vorübungen gebraucht werden sollen, sondern auch für immer an sich selbst ächte gymnastische Uebungen bleiben.

b) DER SPRUNG SELBST. VORRICHTUNG: Der PLATZ muß wenigstens 20 Schritt frey seyn. Es ist gut, wenn man Baum-
schatten hat, denn man ermüdet spä-

ter, aber es ist auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen. Der Boden sey etwas abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch nöthig, daß der Gymnast bisweilen in entgegen gesetzter Richtung springen und seine Zöglinge die Wirkung der Schwerkraft empfinden lasse. Springt man mit einem heftigen Anlaufe von zehn bis fünfzehn Schritten, so darf der ganze Weg nicht glitschig seyn, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Aufatz zum Sprunge (den **AUFSPRUNG**) selbst macht, Hier muß der Rasenboden mit scharfem Sande etwas überstreut werden, der den Füßen einen sichern Tritt gewährt. Auf der Stelle des **NIEDERSPRUNGS**, das ist da, wo man den Sprung endigt, muß dicker Sand liegen, damit man weniger heftig auf den Boden anprelle, wenn man herab springt.

Das zu überspringende Hinderniß muß so beschaffen seyn, daß es die heftige Bewegung des Springenden nicht hemmt, er würde sonst die Beine zerbrechen, oder sonst Schaden nehmen. Wir brauchen dazu eine leichte Maschinerie, welche Fig. I. abgebildet ist. *)

A B sind zwey, mit Fußgestellen versehene Stäbe, SPRINGPFEILER. Sie sind von dem Boden an bis zur höchsten Spitze in 10 Fuß getheilt. Vom 2ten Fuße an aufwärts zerfällt jeder Fuß in 6 Theile zu 2 Zoll, und jede zweyzöllige Abtheilung wird durch ein, in den Stab gebohrtes, Loch bezeichnet.

a b ist eine grade, höchstens daumensdicke Ruthe. Sie ruhet auf zwey eisernen darzu bequemen Nägeln xx, welche in die eingebohrten Löcher gesteckt werden. Bey dieser Einrichtung kann man die Ruthe immer von 2 zu 2 Zoll erhöhen und mit-

*) Alles von hier an vorkommende Maas ist Leipz. à 12'' wenns nicht ausdrücklich anders angezeigt ist.

hin den Sprung nach Belieben einrichten. Da ferner die Ruthe an nichts festhält, sondern durch den leichtesten Stofs herabfliegt: so wird sie den Beinen nie ein schädliches Hinderniß; und endlich: man kann bey dieser Einrichtung die Höhe des Sprunges nach Füßen und Zollen bestimmen und die Zunahme der Springenden beobachten. Die Ruthe a b, am liebsten ein junges Kiefernstämmchen, muß 9 bis 10 Schuhe lang seyn, damit man die Springfeiler A B, 7 bis 9 Schuh von einander setzen könne.

Statt der Ruthe ist eine lange weiße Schnur in mancher Rücklicht noch bequemer; denn sie zerbricht nicht so leicht als jene, und die Entfernung der beyden Springfeiler läßt sich viel größer machen, welches sehr angenehm ist. An beyden Enden dieser Schnur befestiget man bleyerne Beschwerungen und hängt sie so über die beyden Nägel xx, daß sie von jenen beyden Gewichten straff gezogen wird. Diese Gewichte müssen aber

durchaus mit einem Zeuge überzogen und mit Haaren umstopft werden, damit sie den Springenden nicht beschädigen können, wenn er die Schnur bey verunglücktem Sprunge herunter reißt.

ÜBUNG SELBST: — —

1) ERSTE ART. — Der Sprung OHNE Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe von 15 bis 20 Schritten springen will, so muß dieser Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden, hierzu gehört Augenmaass, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeschickt ist, aber unter diesem Bemühen leicht seinen Anstand vergessen und sich üble Stellung bey dem Sprunge angewöhnen. Es ist daher auch gut, den Sprung anfänglich ohne Anlauf mehr üben zu lassen, und damit auch in der Folge fleissig fortzufahren. Die Sache ist übrigens leicht. Der Springende stellt sich zwey Schritte vor die Ruthe, diesen Punkt nennen wir a; die Mitte zwischen ihm und der Ruthe heisse b. Er springt

mit beyden, an einander geschlossenen Füßen von a nach b, und zwar auf die Fußspitzen. Dieser Vorsprung dient bloß dazu, um die Elasticität derselben, wenn ich mich so ausdrücken darf, rege zu machen. Von b springt er in demselben Augenblicke auf und setzt über die Ruthe weg. Dasselbe wird erschwert, wenn man ohne Vorsprung darüber setzt.

2) ZWEYTE ART. — Der Sprung mit Anlaufe.

ÜBUNG: — — Der Gymnast kommandirt: STELLT EUCH! und die Springenden sammeln sich 10 bis 15 Schritte hinter der Ruthe. Mit dem Worte: Marsch! beginnt der vorderste den Sprung mit einem Anlaufe. Ist er noch nicht hoch, so können drey bis vier zu gleicher Zeit drüber setzen. Haben es alle gethan, so erhöht man die Ruthe nach und nach immer mehr, und alle nach und nach nicht mehr Könnenden treten ab. Wird die Ruthe mit den Fußspitzen herunter gestossen, so heißt der Sprung verunglückt.

wird sie nur mit den Füßen berührt, das Gleichgewicht etwas verloren, oder die Stellung des Körpers vernachlässigt: so heist er UNREIN; REIN aber, wenn alle diese Fehler vermieden werden. — Der Schlechtspringende treibt den Sprung nur bis zur Höhe seiner HÜFTEN; der gute Sprung geht bis zur HERZGRUBE. So weit kann jeder etwas flinke Jüngling es ziemlich leicht bringen. Viele lernen es bis zum HALSGRÜBCHEN. Hiernach lassen sich die Springenden klassificiren.

REGELN zur Erlernung und Vorsicht sind diese:

- 1) Im Anfange muß man mehr ohne Anlauf springen lassen, und darauf sehen, daß die Anfänger Knie und Füße grade in die Höhe ziehen, die Beine nicht auseinander reißen, oder seitwärts werfen. Deshalb müssen die Anfänger nie Höhen überspringen wollen, die über ihre Kräfte gehn, sonst gewöhnen sie sich zu jenen Fehlern.

- 2) Der Anlauf muß nicht zu lang seyn, sonst ermüdet er vergebens. Zehn Schritte, oft weniger, sind genug. Die ersten Schritte sind ein bedachtsames Hinschweben auf den Fußspitzen, diese Bewegung beschleunigt sich und wird beym letzten Schritte am gewaltsamsten. Zu große Schritte benehmen die Kraft zum Aufsprunge, und ein zu schnelles Fortstürzen macht den Bogen des Sprunges zu gedehnt, verhindert folglich seine hinlängliche Höhe.
- 3) Da der Halbcirkel des Sprunges immer größer wird, je höher man springt: so muß die Stelle, wo man aufspringt, immer mehr von der Ruthe entfernt werden, je höher der Sprung wird; oder kurz, man muß den Radius des Sprungs dann größer machen.
- 4) Beym Herabspringen muß der Leib nie rückwärts gebogen, sondern vorwärts geneigt seyn, so wie ers bey dem Anlaufe war; und man muß nicht völlig auf die Ferfen oder Abfätze auf-

treten, sondern mehr auf die Fußballen und Zehen, damit sich der Stofs beym Niedersprunge nicht durch das Rückgrad fortpflanze. Diese Regel ist wichtig, sie gilt fast von allen Sprüngen ohne Ausnahme.

- 5) Der Gymnaast tritt bald einige Schritte vor die Ruthe, bald auf die Seite, um die Springenden zu beobachten.

ABÄNDERUNGEN: — Man kann beyde Arten des Sprunges sehr mannichfaltig machen, und diess ist hier, wie bey allen gymnastischen Übungen sehr nöthig, um den Eifer der Jugend zu unterhalten und zu beleben. Hier sind mehrere Abänderungen, sehr leicht wird sie Jeder mit noch andern vermehren können.

Man hängt über die Ruthe einen Apfel, oder so etwas, und läßt ihn beym Überspringen erhaschen. Man läßt die Ruthe ganz weg und springt, mit oder ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

Man verlangt, daß sich der Springende über der Barriere wie ein Kreisel umdrehe.

Man läßt den Anlauf auf einem Beine machen, und den ganzen Sprung so vollenden. Man thut dasselbe ohne Anlauf.

Man beschwert die Hände des Springenden mit einer Last, um den Sprung zu erschweren. Ein Paar mit Sand angefüllte Beutel können hier die Stelle der griechischen Halteren (ἀλτηρες) am besten vertreten.

Man läßt den Springenden, anstatt über die Ruthe zu setzen, durch einen Reif springen, den man ihm behutsam, das heißt, nicht festgehalten, vorhält.

3) VOLTIGIREN. — Die Beschaffenheit dieser Übung läßt keine kurze Beschreibung zu, die nur einigermaßen hinlänglich wäre, um sie darnach anstellen zu können; man hat überdem schon weitläufige Bücher darüber. Es würde deshalb ganz vergebene Mühe seyn, hier das mit Leder überzogene Voltigirpferd abzu-

zeichnen, und die verschiedenen Sprünge, deren es eine große Menge giebt, durch Abbildung darzustellen. Wer diese Übung schon mit angesehen, oder gar geübt hat, kann sehr leicht dergleichen Sprünge selbst erfinden; aber wer sie noch nicht gesehen hat, wird nach Abbildungen wenig oder nichts machen können. Zum Glück ist sie nicht sehr unbekannt, da sie meistens auf Universitäten, auch da, wo Reutbahnen sind, gelehrt wird. Man benutzt sie da vorzüglich zum Behuf des Reitens und das mit Recht; aber bey der Erziehung der Jugend ist sie noch sehr sparsam an wenigen Orten angewendet worden, weil man sie vermuthlich für zu gefahrvoll hielt. Ich kann diesem aus Erfahrung widersprechen, der sich gar nichts entgegen setzen läßt; ich sehe sie seit langer Zeit fast täglich von Knaben und Jünglingen üben und bis zu einem Grade von Fertigkeit bringen, der die meisten, nicht daran gewöhnten, Zuschauer in Erstaunen setzt, ohne daß nur

je einer den geringsten Schaden dabey genommen hätte. Ich sehe, daß es bey-
 nah nicht möglich ist, durch irgend eine
 andre Übung allein das zu leisten, was
 das Voltigiren vermag; daß körperliche
 Stärke und Gewandtheit bis zu einem ho-
 hen Grade dadurch geübt, Muth und Ge-
 genwart des Geistes, Haltung des Gleich-
 gewichts und Augenmaas dadurch ganz
 außerordentlich befördert werden: ich
 kann mich daher des Wunsches nicht ent-
 halten, daß man bey körperlicher Erzie-
 hung diese Übung am wenigsten vergessen
 mögte.

Einige der simpelsten und nützlichsten
 Sprünge habe ich davon in die Gymna-
 stik übergetragen, diese wird man weiter
 unten im Abschnitte vom Balanciren fin-
 den; hier muß ich sie übergehen, weil
 die Beschreibung der dazu erforderlichen
 Vorrichtung an dieser Stelle nicht gegeben
 werden kann. Dagegen darf eine Art
 des Voltigirens hier nicht übergangen
 werden, dies ist

DER GESELLSCHAFTLICHE SPRUNG.

Diese, durch die Fortdauer ziemlich angreifende, Übung macht der Jugend viel Vergnügen, denn sie ist gewöhnlich mit vielem Gelächter verbunden. Sie befördert die Gewandtheit des Körpers und erfordert einigen Muth, wenn sie weiter getriebene Sprünge erfordert, die über 5 Fuß weggehn.

Der Gymnast ordnet die Gesellschaft, welche ziemlich gleichmäfsig an körperlicher Länge seyn muß, in eine Reihe HINTER einander. Ihre Namen seyen a, b, c, d, e, f, g, h. Ein jeder stützt die Hände auf seine Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Hände werden so aufgesetzt, daß die Daumen auf der innern Seite jedes Knies liegen. Die Ellbogen werden angeschlossen und der Kopf wird stark auf die Brust gesenkt. Ist die Gesellschaft schon gut geübt, so bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Person nur EINEN, im entgegengesetzten Falle, um ZWEY Schritte entfernt.

Die Übung beginnt und besteht darin, daß jeder, wenn die Reihe an ihn kömmt, über alle Personen nach und nach wegsetzt. a richtet sich auf, um den Anfang zu machen; er stützt sich, indem er einen kleinen Vorsprung macht, mit beyden Händen faßt auf den Rücken des b, und setzt so über ihn weg, daß er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reutenden über b erscheint. Beine und Schenkel werden folglich dabey wie beym Reuten aus einander gesperrt, damit b nicht davon berührt werde. Ist b auf die Art übersprungen, so wird zwischen b und c der Vorsprung wiederholt und eben so über c wegsetzt. Indem auch a jetzt über d springt, richtet sich aber b auf und machts dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c u. s. w. Jeder stellt sich, wenn er alle Vorstehende übersprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, so daß a alsdann nach h zu stehn kommt. — Ist die Gesellschaft gut geübt und steht jeder nur ei-

nen starken Schritt vom andern: so ist der Vorsprung nicht nöthig, sondern der Niedersprung wird zugleich der Aufsprung. Dann geht die Übung schneller von Statuen und sie gewährt vieles Vergnügen. Um sie zu einem hohen Grade zu treiben, üben sich nur Zwey allein. Die gekrümmte Stellung fällt nach und nach weg und man springt über die völlig aufrecht stehende Person.

VORSICHTSREGELN: der Gymnast erlaube nicht, daß Grose sich mit Kleinen üben, für jene ist ohne Nutzen, für diese kann der Druck mit den Händen zu stark werden.

Sollen die Sprünge heftiger gemacht werden, und die Personen sind nicht völlig geübt: so stellt sich der Übungslehrer an die Seite dessen, der übersprungen werden soll, um im Nothfalle den Springer aufzufangen, wenn sein Sprung nicht glücken sollte.

2. DER HÖHENSPRUNG MIT DEM STABE.

Diese Art des Sprunges erfordert weit

mehr Muth, Augenmaafs und Gleichgewicht des Körpers als der vorige. Sie übt zugleich die Muskeln der Brust, Schultern, Arme und Hände, die bey jenem müfsig waren.

ÜBUNG BEY DEN ALTEN: Ich habe in keinem antiquarischen Werke eine Spur von dieser Übung gefunden; dafs sie aber bey den Alten gebräuchlich gewesen sey, sieht man aus einer Stelle im Ovid, wo Nestor sich, vermittelst seiner Lanze, auf die Zweige einer Eiche schwingt, um dem Calydonischen Eber zu entkommen. *)

JETZIGE ÜBUNG. — — VORRICHTUNG: — Diese Übung geschieht auf eben der Stelle wie der Sprung ohne Stab und mit derselben Maschinerie; aber vermittelst ei-

*) Forsitan et Pylius citra Trojana perisset

Tempora: sed, sumto positâ conamine ab hastâ,

Arboris insiluit, quae stabat proxima, ramis:

Despexitque, loco tutus, quem fugerat, hostem.

Metam. VIII. 366.

nes 7 bis 10 Schuh langen, nicht zu schweren Stabes, der so stark ist, daß der Körper sich auf ihn stützen und so über die Ruthe weg schwingen kann.

ÜBUNG: — Der Körper soll auf einen Stab gestützt über eine gegebene Höhe geschwungen werden. Zu diesem Ende faßt der Springende den Stab in beyde Hände, die linke unten, die rechte oben, man sehe Fig. 2. Beyde Arme sind dabey ziemlich weit aus einander gespannt. Der Untere soll beym Sprunge den Körper stützen, der Obere zum Hinaufziehen desselben dienen. Der Springende nimmt einen, nach Maßgabe der gegebenen Höhe, heftigen Anlauf, von 10 bis 15 Schritten, setzt den unten zugespitzten Stab nicht links noch rechts, sondern grade vor seinen Füßen, ein bis zwey Schuh vor der Ruthe nieder, giebt dem Körper durch die Schnellkraft der Füße und durch den Zug der Hände einen heftigen Schwung, gewinnt dadurch in den Stellen xx einen starken Aufsprung und schwingt

die Füße in der bogenartigen Linie von xx über y nach zz , oder wenn der Theil des Stabes ab nach Maßgabe länger genommen ist, über o oder p nach zz . Durch bloße Linien ist die Sache Fig. 3 angegeben, ab sey die Ruthe, cd der Stab. Bey AA machen die Hände den festen Punkt, um welchen sich der Körper des Springenden herumschwingt. Er kommt mithin in alle die Lagen, welche durch die Linien $A B$ angedeutet sind, bis er endlich in die Lage $A C$ kommt; hier senken sich die Füße bey C wieder nieder und erreichen auf jener Seite der Ruthe den Boden. Die Person steht nun mit dem Gesichte dahin gewendet, wo sie herkam; im entgegengesetzten Falle ist der Sprung fehlerhaft. Davon weiter unten.

Aber wo bleibt der Stab? Entweder reißt ihn der Springer, wann er, in der Lage $A C$, zu sinken anfängt, über die Ruthe hinüber; oder er giebt ihm zu eben der Zeit mit der rechten Hand einen Rückstoß, so daß er nicht auf die

Ruthe fällt; oder er thut keins von beyden, sondern läßt ihn in seiner perpendikularen Stellung stehn und erhascht ihn, im Augenblicke des Niedersprunges, indem er unter der Ruthe durch greift. Hierzu ist weit mehr Behendigkeit nöthig.

Der noch schlecht Springende treibt seinen Sprung höchstens bis zu seiner eigenen Höhe. Gut springt er, wenn die Höhe erreicht wird, die er mit den Finger spitzen zu erreichen im Stande ist. Sehr viele lernen diese Verhältnisse überschreiten. Hiernach lassen sich die Springer klassificiren. Mehrere Knaben und angehende Jünglinge habe ich ihre eigne Größe um 2' 6'' bis 3' 2'' und bey einer Körperlänge von 5' 2 Zoll, 8' 4 Zoll überspringen sehen.

Erlernungs- und Vorsichtsregeln:

- 1) Der Anfang wird mit ganz niedrigen Sprüngen gemacht. Es ist nicht nöthig, gleich eine gegebene Höhe überspringen zu lassen; sondern schon hinreichend, daß der Zögling sich mit dem

Stabe bloß hebe und mit seinem Körper einen Halbcirkel um denselben beschreiben lerne. Bey diesen kleinen Proben sehe der Gymnast darauf, daß der Springende den Stab jedesmal GRADE VOR den Füßen nieder setze.

- 2) Der Springende darf bey dieser Übung, wobey der Körper um den Stab halb herumgeschleudert wird, nicht in der Richtung niederspringen, in welcher er den Anlauf nahm; sondern er muß sich im Springen herum drehen, so daß sein Gesicht im Niedersprunge nach der Gegend hinsieht, woher er kam. Man wird diese Wendung sehr natürlich finden, wenn man nach Fig. 2 die Bewegung des Körpers in Gedanken von xx bis zz verfolgen will. Aber dieses Umdrehen ist zugleich auch sehr vortheilhaft; denn wenn der etwas gekrümmte Körper nach Fig. 3 in die Lage A C kommt: so ist der Bauch unten und der Sprung wird wegen der Einbiegung desselben erleichtert, man

stößt dann nicht so leicht auf die Ruthe, als wenn die auswärts gebogene Seite des Körpers unterhalb ist und sich der Springende auf die Ruthe gleichsam nieder zu setzen drohet. Und dann wird das Anprellen der Füße ungemein durch diese Wendung gemindert. Praktische Ausführung wird diese Regel vollkommen deutlich machen.

3. Es kommt fast alles darauf an, daß die Länge des Stabes von der untersten Spitze bis zur linken Hand mit der Höhe des zu-machenden Sprunges in gehörigem Verhältnisse stehe. Fast man diesen Theil Fig. 2, a b zu kurz, so wird man sich schwerlich über die gegebene Höhe schwingen können; zu lang, so braucht man mehr Kräfte, als nöthig sind, um den Sprung zu machen. Ich habe gefunden, daß man diesen Theil des Stabes um 6 bis 12 Zoll kürzer nehmen dürfe, als die Höhe der Ruthe beträgt. Man springt folglich noch sehr gut über eine Höhe von 6

Schuh, wenn man den Stab 5 Schuh 6 Zoll oder nur 5 Schuh lang nimmt; ja es läßt sich noch darüber springen, wenn der ganze Stab selbst nicht einmal 6 Schuh hat.

- 4) Der Anlauf sey 10 bis 12 Schritte, anfangs gelinde, dann heftiger. Der Stab wird 1 bis 2 Schuh, je nachdem die zu überspringende Höhe kleiner oder größer ist, vor der Ruthe eingesetzt. Beym Aufsprunge werden Kniee und Hüftgelenke gekrümmt; Im Punkte der höchsten Höhe wird der ganze Körper ziemlich grade ausgestreckt gehalten; der Niedersprung geschieht, wie immer, auf die Zehen.
- 5) Der Stab darf nicht aus Dielen geschnitten seyn, er würde zerbrechen; sondern man muß durchaus einen ganzen Stamm dazu nehmen, der von Natur schlank und leicht, aber fest gewachsen ist: folglich sind junge Fichtenstangen dazu am bequemsten. Sein unterstes Ende muß immer gehörig gespitzt,

und der Boden in der Stelle des Aufsprunges weich genug seyn, damit die Spitze etwas eindringen kann.

3. DER SPRUNG IN DIE TIEFE OHNE STAB UND MIT DEM STABE.

Ich glaube nur wenig über den besondern Nutzen dieser Übung sagen zu dürfen; man vergegenwärtige sich die so häufig im menschlichen Leben vorkommenden Fälle: so wird man sich von selbst davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenstern unsers Hauses heraus; ein unvorhergesehener Stofs nöthigt uns, von einer Höhe herab zu springen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu suchen; wir kennen diese gewaltsame Bewegung nicht und brechen Arme oder Beine. Ich sah oft Knaben 9 Fufs hoch herab springen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fufs herabfallen und das Schlüsselbein zerbrechen. Überdem verfehlen wir die wich-

tigern Zwecke der Gymnastik bey dieser Übung gewifs nicht, sie erfordert ganz vorzüglich Muth und Entschlossenheit.

Es kömmt hier darauf an, daß man den möglich höchsten Sprung mit der kleinsten Gewaltäußerung auf den Körper thue. Dieß beruhet auf der Beschaffenheit des Bodens, der elastisch oder weich genug seyn muß, und auf der Haltung des Körpers selbst. Man wählt dazu einen tief mit Sande überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Rasengrund. Um die Höhe zu veranstalten, ist für die Geübtern eine Leiter oder eine tragbare Treppe hinreichend; weit besser aber ist es, wenn man auf dem Übungsplatze einen sandigten Hügel im Durchschnitt absticht, und die abgeschnittenen Seiten zum Herabspringen gebraucht. Durch diese Einrichtung läßt sich der Sprung nach und nach erhöhen; man fängt die Übung nicht weit vom Fusse des Hügel an und rückt die Stelle des **ABSPRUNGS** (die Stelle, von wo man her-

unterspringt) nach und nach immer mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 9 und mehreren Füssen, und lernt den Körper dabey gehörig im Gleichgewicht erhalten. — Wir bleiben hierbey nicht stehn. Ist unser Standpunkt so beschaffen, daß wir die Hände daselbst anschlagen können, wie z. E. beym Sprunge vom untersten Aste eines Baumes, oder aus einem Fenster u. dergl.: so ergreifen wir die Stelle des Absprungs mit den Händen, lassen den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnen dadurch der Höhe 4 bis 5 Fufs ab.

Der Körper muß beym Herabspringen etwas zusammen gebogen werden, damit der Stoß des Bodens sich nicht in grader Richtung durch das Rückgrad fortpflanze. Eben deshalb muß man nicht auf die Fersen, sondern auf die Ballen der Zehen springen. Hierdurch kann man die fehlende Elasticität des Bodens fast ganz ersetzen.

Mit einem Stabe ist diese Art des Springens viel leichter. Man verschafft sich nämlich sehr bald die Fertigkeit mit-ten im Sprunge die Hände am Stabe herabgleiten zu lassen und dadurch die Höhe zu vermindern; überdem wird die Gewalt der anziehenden Kraft durch den Stab ungemein geschwächt.

Eine der allgemeinsten Vorichtsregeln der ganzen Gymnastik heisst: NICHT NACH TISCHE! Davon künftig. Aber ich muß hier ganz besonders darum bitten, daß man doch nie nach Tische von Höhen herabspringe: weil es mit augenscheinlicher Gefahr verbunden ist. Auch die Zunge muß man bey dieser Übungsart vorzüglich in Acht nehmen.

4. DER SPRUNG IN DIE WEITE MIT UND OHNE STAB.

Auch diese Übung ist dem jugendlichen Geiste sehr angemessen. Sie reizt den Muth desselben indem sie zugleich alle Muskeln, besonders die der Schen-

kel und Beine, anstrengt, und die ganze körperliche Maschine agiler macht.

Wir wählen auf unserm gymnastischen Platze eine weiche, etwas feuchte, mit starken Rasen überdeckte, oder auch sandichte Stelle aus. Hier bezeichnen wir den Punkt des ABSPRUNGS (*Terminum a quo*) mit einem weißen Stäbchen, oder sonst einem deutlichen Merkmale, so wie auch den Punkt des NIEDERSPRUNGS (*terminum ad quem*); der Gymnast bestimmt die Entfernung beyder. Sie ist Anfangs nur 5 Schuh. Er läßt die Springenden zuerst nur wenige, in der Folge bis 15 Schritte vor dem ersten Punkte stellen, Mann hinter Mann. Einer setzt nach dem andern über, bis die Reihe durch ist. Dann steckt er den Punkt des Niedersprungs um 1 bis 2 Schuh weiter hinaus, läßt den Sprung wiederholen und so fort. Ist man völlig bis zum Äußersten gekommen — und dies ist gewöhnlich die ganze Körperlänge des Springenden

DREYMAL weniger $1\frac{1}{2}$ bis 1 Schuh*) — so kann man dieselbe Übung mit dem Springstabe machen. Der Handgriff dabey ist von dem Höhengsprung mit dem Stabe in nichts verschieden; der Bogen des Sprunges wird hier nur so viel als möglich in die Länge gezogen.

Um diese Art des Sprunges mehr in Ernst zu verwandeln, wandern wir bisweilen an den Bach, welcher sich über unsern gymnastischen Platz schlängelt, um hier in mancherley Richtungen, vom höhern zum niedrigeren Ufer, und so umgekehrt, hinüber zu setzen. Niemand will gern durchnäst werden, jeder hütet sich also falsch zu springen. Der Geübteste macht immer den Anfang, die Andern eifern ihm nach, strengen alle ihre Kräfte beym heftigen Anlauf und Absprunge an, und lernen Muth fassen, wenn es ihnen einigemal gelungen ist. Hier

*) Ein geübter Jüngling von 5' Höhe sprang gewöhnlich $14\frac{1}{2}$ bis 15 Schuh.



M. G. 1801

C. V. 1801

wird denn auch meistens mehr geleistet, als auf trockenem Boden. Ich habe manche Knaben ihre Länge 3 Mal genommen überspringen sehn. *)

Endlich greifen wir wieder zum Voltigirstabe. Wir brauchen ihn hier etwas länger als beym Höhengsprunge; es kömmt darauf an, wie weit wir springen wollen, und wie hoch oder niedrig die Ufer sind, die wir ab und zu springen. Zwölf Fuß können genug seyn. Man faßt den Stab wie gewöhnlich, nimmt einen heftigen Anlauf, setzt ihn etwas vor der Mitte des Baches ein, und schwingt sich in einem großen Bogen bis zum andern Ufer hinüber. Man ist im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, den Körper so hoch hinauf zu treiben, daß man beynahe über der Spitze des Stabes schwebt. Jemehr man dieß bewirkt, um

U 4

*) Der Obengenannte Sprang 16 Schuh weit bey 5 Schuh Leibeslänge.

desto schöner nimmt sich die Übung aus. Beym Niederspringen kann man sich durch einen mäßigen Druck der Hände gegen den Stab leicht ein Paar Fuß weiter vorwärts schieben, und dadurch den Sprung verlängern. Man muß bey dieser Übung genaues Augenmaß beobachten und über das Gleichgewicht seines Körpers, der, gleichsam nur auf einen Punkt gestützt, fortschwebt, ziemlich Herr seyn. Nur Wenige lernen sich gehörig an dem Stabe hinauf ziehen, aber es ist doch sogar möglich, mitten im Schweben, vermittelst der Hände, an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius zu gewinnen. Indefs habe ich das Vergnügen gehabt, mehrere Knaben auf diese Art eine Entfernung überspringen zu sehn, die fast 4 Mal so lang war, als das Maass ihrer Körperlänge. *)

Diese beyden Arten des Sprunges mit und ohne Stab, lassen sich auch ganz oh-

*) Der Vorhingenannte übersprang mehrmals 21 Schuh.

ne Anlauf machen. Ohne Stab, setzt man die Füße dicht zusammen, neigt den Körper vorwärts und schnellt sich so fort.

Mit dem Stabe findet dasselbe Statt.

VORSICHTSREGELN:

- 1) Der Boden, auf welchem der Anlauf genommen wird, darf nicht glitschig seyn; besonders fest sey die Stelle, wo man auffspringt; desto weicher die, wo man niederspringt.
- 2) Der Niedersprung, oder das Anprellen auf die Erde, geschieht fast durchgehends auf die Abfätze; man würde bey einem heftigen Sprunge in Gefahr seyn, auf die Nase zu stürzen, wenn man mit den Zehen aufsetzen wollte. Aber da der Körper dabey gebogen ist, so pflanzt sich der Stofs gar nicht directe fort. Und dann muß sich der Springende daran gewöhnen, das heftige Fortschießen des Körpers nicht auf der Stelle, wo die Füße auftreten, auf einmal hemmen zu wollen, um da still zu stehen; er muß vielmehr nur einen Theil

davon durch das erste Anprellen vernichten, und sogleich mehrere Schritte behende fortspringen, bis die Bewegung aufhört. Doch geht dies nur, wo es der Boden erlaubt. Beym Sprunge über den Bach ist dies oft nicht der Fall, und man springt dann mehr mit den Spitzen der Füße auf.

- 3) Es ist hier, so wie bey allen diesen Übungen, schlechterdings erforderlich, mit beyden Füßen zugleich aufzuspringen, und nicht einen schreitenden Sprung zu machen, wobey ein Fuß auftritt, wenn der andere noch hinten ist. Dies ist gefahrvoll; man muß es durchaus nicht zugeben.
- 4) Wenn mit dem Stabe in die Weite gesprungen wird, ist es eben nicht nöthig, den Körper herum zu drehen, wie oben beym Höhengsprunge mit dem Stabe.

ABÄNDERUNG: — DER FORTGESETZTE SPRUNG.

Wollen wir den Alten nachahmen, so wählen wir eine beliebig lange, ebene

Bahn, und bestimmen den Anfangspunkt derselben. Vor ihm sammelt sich die junge Gesellschaft und einer von ihr macht den Anfang. Er stellt sich auf die bestimmte Stelle, die Füße dicht neben einander, den Körper etwas vorwärts gebogen, schwingt er die Arme nach hinten und vorn und thut mit geschlossenen Füßen, im bequemsten Zeitpunkte des Springens und Neigens, einen Sprung vorwärts so weit fort, als es ihm möglich ist. Auf seinem neuen Standpunkte wiederholt er Dasselbe, und so immer fort. Alle folgen ihm darin nach. Das Ziel der Bahn ist entweder bestimmt und derjenige ist Sieger, welcher es mit den wenigsten Sprüngen erreicht; oder es ist unbestimmt, und derjenige erhält den Preis, welcher diesen fortgesetzten Sprung am WEITESTEN treibt, oder auch die meisten Sprünge hinter einander macht, doch muß man alsdann darauf sehn, daß er jeden Sprung gehörig vollende. Diese Übung ist angreifend für die

Muskeln der Schenkel; 15 bis 20 dergleichen Sätze bewirken schon starkes Athmen. — Um andre Muskeln ins Spiel zu bringen, läßt der Gymnast diesen fortgesetzten Sprung auch rückwärts machen.

5 und 6) DER SPRUNG IN DIE HÖHE UND WEITE UND TIEFE UND WEITE ZUGLEICH.

Alle diese Arten sind nur kleine Abänderungen der vorigen; aber alle ihrer Natur nach weit heftiger: denn die Schwierigkeit ist hier von doppelter Art. Mithin muß der Aulauß heftiger gemacht werden, wenn man zugleich hoch und weit springen will. Wir brauchen dabey die oben angegebenen Springpfeiler und die Ruthe oder Schnur und unternehmen den Sprung mit dem Stabe, oder ohne denselben. Der Punkt des Aufsprungs bestimmt sich durch die Natur der Übung von selbst; aber der des Niedersprungs muß durch ein Zeichen z. E. durch ein an dem Boden durchgezogenes Band bemerkt und dadurch die Weite bestimmt werden.

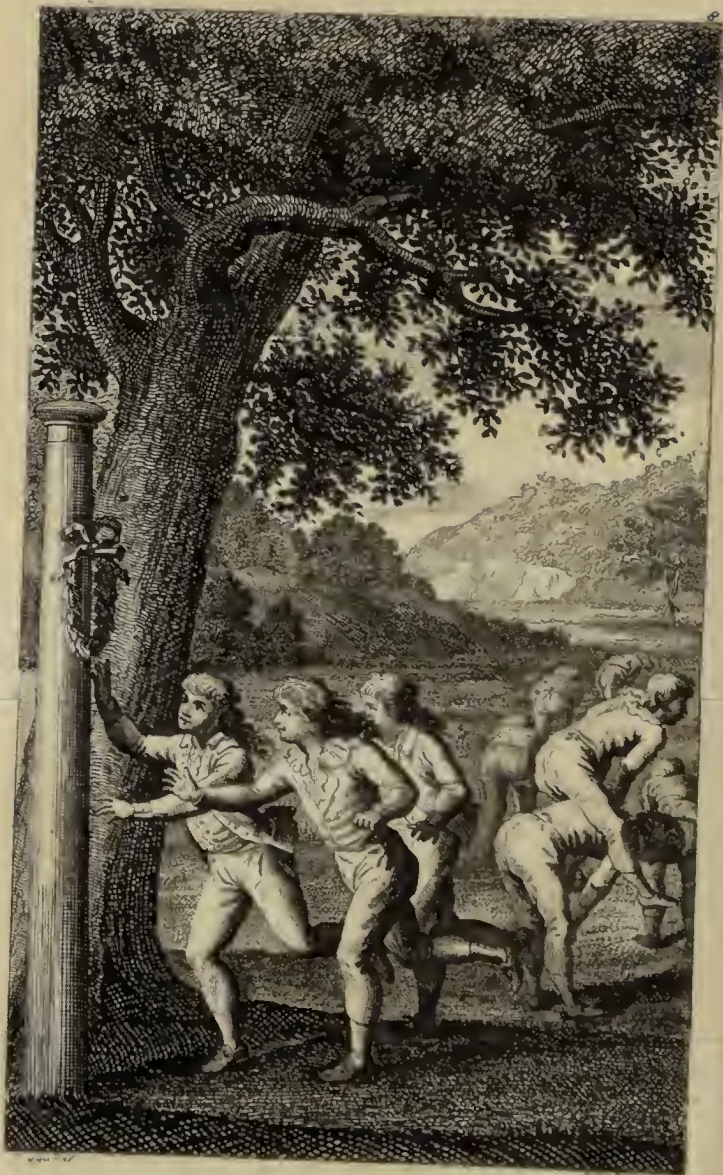
Auch der Sprung in die Tiefe und Weite bedarf eines starken Anlaufes. Er gehört zu den gewaltsamsten Übungen und kann nur dann ohne Schaden unternommen werden, wenn man die Stelle des Niedersprunges durch Stroh, Heu oder so etwas vollkommen weich macht. Auch dieser Sprung kann mit und ohne Stab geschehn.

Wer die obigen Übungen gut inne hat, wird sich bey diesen sehr leicht zu helfen wissen.

ACHTER ABSCHNITT.

DAS LAUFEN.

Unter den Mitteln, sagt Mercurialis, welche die Natur dem gesammten Thiergeschlechte zur Erhaltung des Lebens gab, ist das LAUFEN das wichtigste. Es muß daher wohl eine der natürlichsten und unschuldigsten Übungen seyn, wenn die Natur selbst uns dazu angewiesen hat. Mithin wird es sehr auffallend, wenn wir, scheinbar, alles Mögliche thun, um unsere Jugend das Laufen verlernen zu lassen. Die erste physikalische Behandlung scheint diese Fertigkeit ganz vernichten zu wollen; späterhin darf der Knabe oft kaum Mine machen, als wolle er laufen: so verbieten



W. G. 1847

W. G. 1847 - Major J. - 1847

wirs als Unart, und wenn er erwachfener ist, fo stellt ſich vollends der feine Ton in den Weg und läßt ihn nicht durch. Mediciniſche Vorurtheile und eigene Bequemlichkeit kommen dazu und laſſen uns nie zu einer Fertigkeit kommen, die doch jedem ſo nöthig und an ſich ſo unſchädlich iſt. — Es kann möglich ſeyn, daß wir vom Laufen die Schwindſucht bekommen, aber ſchwerlich liegt die Schuld am Laufen, ſondern an uns ſelbſt, wenn wir laufen müſſen, ohne es je geübt zu haben. Neger und andere Naturmenſchen laufen mit einer Fertigkeit, die uns in Erſtaunen ſetzt, täglich, um ihre Bedürfniſſe zu gewinnen. Ich glaube, daß ſie die Schwindſucht davon eben ſo wenig bekommen, als die Thiere, welche wegen ihrer Schnelligkeit berühmt ſind.

Aber kein thieriſcher Körper ſcheint mir mehr zum Laufen gebildet zu ſeyn, als der menſchliche; die edlern Theile, welche durch den übermäßigen Zutritt des Bluts leiden könnten, ſind oben und

die Schwerkraft selbst kommt dem Laufenden zu Hülfe, um sein Fortstürzen zu befördern. Er braucht nur seine Füße und Schenkel durch Übung nervös zu machen und an schnelle Bewegung zu gewöhnen, so ist die Übung, wie es mir die treueste Erfahrung sagt, so schwer nicht. Ich glaube sogar aus Erfahrung schließen zu dürfen, daß sie unserer Lunge sehr vortheilhaft sey, und daß es für Personen von kurzem Athem vielleicht kein besseres Mittel gebe, ihre Brust zu verbessern, als allmähliges Gewöhnen zum Laufen. „Wenn einmal“ sagt der einsichtsvolle Frank: „die zarteren Knaben im Gehen, Wenden u. dergl. wohl geübt sind, so ist das Ziellaufen, unter vernünftigen Bedingungen, eine vorzügliche Bewegung.“

Ein Hauptzweck dieser Übung ist mit einem Worte Stärkung der untern Glieder und vorzüglich der Lunge

ÜBUNG DER ALTEN: — Das Laufen *δρομος*, die älteste Übung, weil sie die na-

türlichste ist, wurde bey den griechischen Völkern so sehr geschätzt, daß Homer sogar sagt, kein Mann könne größern Ruhm erlangen, als wenn er stark an Händen und Füßen sey; und Plato empfiehlt nicht nur Männern und Jünglingen, sondern auch erwachsenern Knaben und Mädchen das Laufen; Seneca, der im 15ten Briefe seinen Widerwillen gegen die Athletik ziemlich derb zu erkennen giebt, räth dem Lucilius doch das Laufen als Leibesübung an, und die Olympiaden wurden nur mit dem Namen desjenigen bezeichnet, der im Wettrennen Sieger gewesen war: — Die Laufbahn der Alten hieß Stadium, weil sie just ein Stadium, d. i. 125 Schritte, (94 1/2 Toiße, oder nicht voll 567 Fufs parif. Maafs) lang war. Sie war mit Sande überdeckt, ihr Anfangspunkt hieß ἀφεσις, βαλεις u. s. w. ihr Endpunkt τέλος, σκοπος u. s. w. und die Laufenden waren entkleidet, so wie dieß bey allen gymnastischen Übungen Sitte war. Diejenigen, welche sich bloß dar-

auf einliefen, das Stadium nur vom Anfange bis zum Ende zulaufen, hießen Stadiumsläufer (σταδιοδρομοί); andre liefen es auch zurück und machten folglich 2 Stadien, man nannte sie daher Läufer des Doppelstadiums (διαυλοδρομοί). Die Länge des Wegs konnte hier nur wenig Schwierigkeit machen, es kam also bloß auf Geschwindigkeit an. Um die Dauer des Läufers zu erproben, verlängerte man den Weg dadurch, daß man mehrmals das Stadium hin und her lief. So entstand denn die größte Laufbahn der griechischen Wettläufer, die man δολιχόν nannte, und welche 12 Stadien, d. i. 6804' parif. oder nach andern 24 Stadien d. i. 13608' parif. also nicht $\frac{2}{3}$ einer geogr. Meile betrug. Man sah dies für äußerst schwierig an.

Nicht immer wählte man das Stadium zur Laufbahn, sondern auch das freye Feld, wo Berg und Thal, Ebenen und Unebenen mit einander abwechselten.

Oft lief man auch in völliger Rüstung, und dann hießen die Läufer *ὀπλιτοδρομοί*.

Eine besondere Art des Laufens im Stadium finde ich beyrn Galen angeführt. Die Griechen nannten es *εκπλεθροζέειν*. Man nahm den sechsten Theil des Stadiums zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, ohne sich umzuwenden, wiederholte dies stets, blieb aber von beyden Endpunkten der Bahn immer mehr und mehr zurück, bis endlich in der Mitte nur noch ein einziger Schritt zum rückwärts und vorwärts springen übrig war. *)

JETZIGE ÜBUNG: — Vor allen Dingen machen wir uns ein Stadium. Zwey Bäume, deren Entfernung uns in Füssen und Schritten genau bekannt ist, sind uns

X 2

*) Est autem *εκπλεθροζέειν*. cum in plethro, i. e. in sexta parte stadii, quis prorsum retrosumque vicissim, idque saepe, in utramque partem sine flexu cursitans, unoquoque cursu breve quiddam de spatio demit, quoad denique in unico gressu constiterit. Galen. de Tuend. San. Lib. II. Cap. 10.

dazu hinreichend. Das Stadium der Alten betrug 567 pariser Fufs. Wenn man will, kann man es eben so lang machen. Die Übung selbst kann in zweyerley Absicht angestellt werden, um nämlich entweder SCHNELL oder LANGE zu laufen.

a) Es soll SCHNELL gelaufen werden.

Der Gymnast stellt seine sämtlichen Schüler, wenn er alle zusammen auf einmal üben will, bey dem ersten Baume in Fronte. Sind sie nicht alle an Fertigkeit gleich, so ordnet er sie darnach. Er giebt den Schwächern mehrere Schritte voraus, damit die Stärkern nicht zu leichtes Spiel haben. Sie stehn. Er selbst eilt zu dem Ende des Stadiums und winkt mit einem bestimmten Zeichen zum Auslaufen. Alles stürzt unglaublich zu, um den Preis — es ist ein kleiner Zweig von dem letzten Baume des Stadiums — zu gewinnen.

Oder der Gymnast stellt die ganze Fronte in Classen nach der gleichmäßigen, ihm wohl bekannten Fertigkeit der Laufenden. Alle bleiben in einer Reihe

stehn, aber nur eine Klasse läuft auf einmal, wenn er das Zeichen giebt. So übt sich Gleich an Gleich.

Oder endlich, er will die guten Läufer hervorziehn, die schlechten beschämen und anfeuern; er ordnet sie folglich nach der Leibeslänge und stellt die in eine Classe zusammen, die GLEICH GROSS sind. Er giebt einer Classe nach der andern das Zeichen, und belohnt am Ende der Bahn den Sieger.

Alle waren bisher nur noch Stadiodromen, oder Läufer des EINFACHEN Stadiums. Nach und nach gewöhnt er sie an das Doppelstadium, indem er sie um den letzten Baum herum laufen und zu dem ersten zurück kommen läßt. Mit der Zeit lernen sie das Stadium mehr als einmal hin und her laufen.

Junge Leute lieben die Abänderung, man muß sie also auf mancherley Art ins Spiel ziehen; denn gezwungen soll niemand werden, alles soll mit Vergnügen geschehn.

Damit ihnen jene Methoden nicht zu gewöhnlich werden, übt sie der Gynnaft zuweilen nach der Uhr, Mann für Mann, auf obige Art. Am Ende wird die Berechnung gemacht und der als Sieger erkannt, welcher die bestimmte Bahn in der kürzesten Zeit zurück legte.

b). Die LANGE Laufbahn.

Eine der strengsten Übungen für den Körper ist das LANGE anhaltende Laufen; selbst die Griechen hielten ihre lange Laufbahn, *δολιχόν*, für etwas sehr schwieriges, an welches man sich nicht so leicht wagen müffe. Es kömmt aber alles nur darauf an, daß man ALLMÄHLIG zu Werke gehe, um den jungen Leuten Kraft in die Beine und Schenkel zu bringen, die nie durch Stillsitzen erlangt wird.

Um dies, auf die wohlthätigste Art für ihren Körper, zu bewerkstelligen, sind starke, stundenlange Winterpromenaden, überaus bequem; die Luft ist rein, stärkend, die Kälte macht rasch und die Muskeln zur Bewegung aufgelegt. Möchten

wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur umfonst gewährt. Ich glaube, daß keine Jahreszeit einen wohlthätigern Einfluß auf die menschliche Gefundheit habe, als der Winter. Wir verschmähen ihn beym Genuß der stets erwärmten Stubenluft und sammeln uns Stoff zu Frühlingskrankheiten, die wir dann der Witterung zuschreiben! — —

Durch diese Promenaden bringen wir selbst junge achtjährige Knaben schon dahin, daß sie ein Paar Meilen ununterbrochen fortmarschiren lernen. Wir gewöhnen sie allmählig zu starken Schritten und es dauert nicht lange: so sehn wir sie Viertelstunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden, oder Beschwerde zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehn, aber wir lernen beydes nicht, wenn wirs nicht üben: daher giebt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade so ermüdet sind, als vielleicht Philippides

nicht war, als er in zwey Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Diese Nebenübungen verbindet der Gymnast mit den Übungen auf der Laufbahn. Er vergönnt es seinen Schülern, mit gemäßigter Schnelligkeit um beyde Grenzbäume seines Stadiums zu laufen, und so nach und nach eine Fertigkeit im langen Laufen zu erlangen. Aber er ZWINGT ZU NICHTS, ER REIZT MIT NICHTS, er hält wohl eher zurück.

Mit Vergnügen sah ich am 19ten Sept. 1792 drey Knaben unser Stadium in 20 Minuten 14 Mal umlaufen. Jedes Mal beträgt, genau gemessen, 822 pariser Fufs, mithin betrug ihre ganze Laufbahn 11508 pariser Fufs oder mehr als eine halbe deutsche Meile, (die ganze zu 22842' parif.)

Im Herbst 1791 liefen 22 Knaben und Jünglinge. Ein Einziger umlief das Stadium nur 2 Mal, fünf 3 Mal, zwey 4 Mal, zwey 5, zwey 6, einer 7, einer 10, zwey 11 Mal, drey 12 Mal, das ist 9864 parif. Fufs in 18 Minuten. Die drey besten

leisteten, nach der genauesten Berechnung folgendes:

Umlief d. Stad.		parif. Fuß od. deutsche Meil.	Min.
A	14 Mal das ist	11,508 über $1\frac{1}{2}$ in	21
B	15 Mal —	12,330 über $1\frac{1}{2}$ in	22 $1\frac{1}{3}$
C	17 Mal —	13,974 fast $2\frac{1}{3}$ in	24 $1\frac{1}{2}$

Man stelle dies gegen das Dolichon der alten Griechen, eine Bahn von höchstens 13608 pariser Fuß und man wird ihre lange Laufbahn sehr glaublich finden, wenn man sie auch nicht, wie manche glauben, zu 12, sondern mit Suidas zu 24 Stadien annimmt. *) Vielleicht liefen sie weit schneller, darüber fehlt es uns an Angaben, aber sie liefen auch ganz nackt, und vermieden so wenigstens die Hälfte der Beschwerde.

X 5

*) Nach Ab. Barthelemi im jeune Anach. IV S. 78 liefen die Athleten die Laufbahn zu Olympia, bey den berühmten Spielen, höchstens 12 Mal. Die Bahn war 567 $\frac{1}{2}$ pariser Maafs, mithin war ihr ganzer Lauf nur 6,804 pariser Fuß.

Zur Beruhigung aller derer, die bey diesen Angaben ängstlich werden möchten, setze ich noch besonders hinzu, daß von allen 22 Knaben, und von A, B und C besonders Keiner jemals Nachtheil von dieser Übung empfunden hat, und daß die letztern namentlich weiter zu laufen wünschten, weil sie nach ihrer Versicherung weder müde waren, noch Beschwerde empfanden. Nur beobachte man folgende Regeln:

- 1) Man stelle diese Übungen nur bey kühlen Tagen, und hauptsächlich im Herbst und im Winter an.
- 2) Man lege beym Wettlaufen alle obere Kleidung gleich ab, ehe man zu laufen anfängt, und laufe mit offener Brust, ohne Halsbedeckung und mit bloßem Kopfe, welche Theile des Körpers überdem immer bloß getragen werden sollten.
- 3) Man lasse die Kleidung wieder anlegen, wenn der Wettlauf geendigt ist, und

halte die Läufer durch Gehen noch einige Zeit in Bewegung. — Frank giebt den Rath, die Wettläufer vom Ziele bis zum Anfange des Stadiums wieder zurückgehn zu lassen, damit sie sich nicht zu schnell abkühlen. Ist das Stadium bloß EINMAL durchlaufen, so ist dies ganz hinreichend, ist aber der LANGE Laufgeübt worden: so mögte dies nicht hinreichend seyn. Die Läufer müssen länger in Bewegung erhalten werden.

Nicht immer ist die Laufbahn zu laufen nöthig. Der Gymnast wählt das freye, ebene und unebene Feld, Berg, Thal und Wald, er bindet sich oft an keinen Weg, sondern durchschneidet die Waldung in geraden Linien; aber er kennt sie genau, um mit seinen Schülern dem allgemeinen Vorsatze männlich treu bleiben zu können, ohne ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Hier übt der Knabe seinen Körper auf hundert Arten, er ge-

winnt Kraft, Geschmeidigkeit, Dauer und Gesundheit; sein Geist lernt Beschwerden ertragen, die ihm im Zimmer nie begegnen und die er doch zu ertragen sich einst genöthigt sehen kann. Ich wiederhole es noch einmal, die schönste Zeit dazu ist der Winter, wo die meisten übrigen Übungen im Freyen nicht thunlich sind.



W. H. & G. S. 1873

1873

W. H. & G. S.

NEUNTER ABSCHNITT.

DAS WERFEN.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schulter und Brustmuskeln zum besondern Zweck, und befördert, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschieht, das Augenmaafs auf eine sehr gute, unterhaltende Art. Dafs es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung seiner eigenen Haut ungemein nützlich sey, ist zu bekant, als dafs ichs weiter auseinander zu setzen brauche. Selbst die Geschichte hat uns merkwürdige Beyspiele von dem Nutzen dieser Übung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man sie bringen

kann. Wer erinnert sich hierbey nicht an Davids Schleuder, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Balearischen Inseln? Unter den jetzigen Nationen sind die Patagonier sehr rüstige Schleuderer. Nach Bougainville und andern besteht ihre Hauptwaffe aus zwey in Leder gefassten Kieselsteinen, die an beyden Enden eines 6 bis 7 Fufs langen Darmes befestiget, und etwa so groß als eine zweyfüßige Kanonekugel sind. Sie bedienen sich ihrer, zu Pferde, auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenstand sehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank diese Übung*) mit den Worten: „das Werfen nach bestimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeygehenden, noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil zu wachsen kann, stärkt besonders Brust und Auge; die kleinsten Knaben sind zu solcher Übung geschickt u. s. w.“

*) Policy II. S. 635.

Das Werfen geschieht entweder mit der Hand UNMITTELBAR, oder MITTELBAR, vermittelt irgend eines Instruments; zu der zweyten Art gehört auch das Schiessen.

1) Die kunstloseste Art des Werfens ist allgemein bekannt. Wir schleudern einen Stein mit der Hand durch die Luft, in die Höhe, oder Weite, oder nach einem bestimmten Ziele. Die dazu nöthige Bewegung des Armes ist bekannt, aber beschreiben läßt sie sich nicht. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, so darf man den Arm nicht steif halten und ihn mit der Hand, bey dem Wurfe, nicht von oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werfen, beschreibt man mit dem Steine einen großen Bogen; aber bey dem Zielwerfen sieht der Gymnast darauf, daß, mit voller Anstrengung des Arms, nur Kernschüsse gemacht werden, und er macht nur dann hiervon eine Ausnahme, wenn man mit drey, vier Pfund schweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werfen will. In diesem letzten Falle ist

die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz so wie beym Diskuswerfen. Davon hernach. — Interesse läßt sich in diese Übung auf zweyerley Art bringen, nämlich durch Wettstreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendikular stehenden Scheibe, in Kernschüssen; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit schweren Steinen; bald nach einem hochaufgestellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel um bestimmte Gewinuste. Bald stellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine jähe Tiefe.

2) Die SCHLEUDER erfordert ungemein viel Vorsicht; ich kann es nicht anrathen, sie mit jungen Leuten gesellschaftlich zu üben, man müßte denn Anstalten treffen, daß immer nur ein Schleuderer da stünde, indess alle Andern vor seinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache ist übrigens bekant, Jedermann weiß, wie eine Schleuder gemacht werde; in Absicht ihrer Handhabung setze ich nur

noch hinzu, daß sie in schreger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geschwungen werden müsse, um den Wurf zu beginnen; alle andern vorläufigen Bewegungen sind falsch.

3. Der WURFSPIESS. Eine andre altgriechische Übung war das WURFSPIESSWERFEN. Sie scheint, so wie das Bogenschießen, aus der Wiege der Menschheit mit gebracht und daher überall, wo Menschen leben, bekannt zu seyn. — Wir gebrauchen sie seit der Pulvererfindung freylich nicht mehr, aber ein starker Arm, mit dem Ulysses den Wurfspiess so weit trieb, als der Bogenschütze den Pfeil vermittelst der Sehne, muß uns werth seyn, ich muß daher diese Übung der Jugend empfehlen.

Ein fünf, sechs und mehrere Schuh langer, völlig grader, Stab wird am einen Ende mit einer starken eisernen Hülse versehen, am andern allenfalls nach Art eines

Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten sich nach der Stärke des Werfenden, so wie auch die Länge nach dessen Größe. — Man faßt dieses einfache Instrument im Gleichgewicht, das ist so ziemlich in der Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemal mit auf und nieder schwenkendem Arme hoch und tief und stößt es, wenn man den gemächlichsten Augenblick zum Wurf abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenstande, der in einer Scheibe bestehen kann. Man muß es selbst versucht haben, um einzusehn, wie sehr diese Übung zur Stärkung der Glieder bequem sey. Die Alten befestigten in der Mitte des Wurfspießes einen, wahrscheinlich nur kurzen, Riemen, um ihn vermittelt desselben besser fortzuschellen zu können, als wenn man ihn bloß mit den Fingern faßte. Vielleicht war der Riemen gar nicht am Spießse, sondern mit einem Ende, durch Umwickeln, an der Hand fest gefchlungen.

Man schlug das lose Ende um die Mitte des Instruments einmal herum, hielt den Spiels damit fest, indem man es mit der Hand faßte, schwenkte den Wurffpiels und ließ im Augenblicke des Abschießens das Ende des Riemens fahren, wie man den einen Riemen der Schleuder im Wurfe glitschen läßt.

4. Der BOGEN ist von jeher mit dem Wurffspiese zu sehr verwandt, als daß ich ihn hier ganz vergessen könnte. Das Bogenschießen ist jetzt noch eben so gut, als zu Ulysses Zeiten eine schöne männliche Übung. Ich kenne für den Knaben fast kein reizenderes Vergnügen, als dieses. Er läuft und sucht, bis er ein elastisches Maafholderstännchen findet, er biegt, schnitzt es zum Bogen, bietet alle seine Geduld auf, um es an der Luft hinreichend austrocknen zu lassen; er verbindet beyde Enden mit einer starken Schnur und versucht nun mit großer Erwartung seine elastische Kraft. Es ist gelungen. Nun schnitzt er

den Pfeil aus einem Stück Fichtenholze. Er giebt ihm die Dicke einer starken Federspule, zwey, drey Schuh Länge, versieht ihn vorn mit einer bleyernen Hülse und hinten mit zwey daran geleimten Federfahnen. Der kleine Schütze ist fertig. Hitze und Kälte, Wind und Frost sind nicht mehr da für ihn, seine Freude über den hoch und weit fliegenden Pfeil macht alles vergessen; er dünkt sich ein kleiner Tell und wetteifert mit seinen Gespielen, wie Er, einen Apfel oder eine Scheibe zu treffen.

Eine Kleinigkeit, sagt man vielleicht; ist sie des Erzählens werth? — Wie man will. — Doch gestehe ich, jedes Spiel, das den jungen Menschen beschäftigt, seine Kräfte übt, und im Freyen seine Gesundheit stärkt, ist mir überaus wichtig. Ist uns die Kraft eines Ulysses schätzbar, so laßt uns auch die Mittel nicht verschmähn, durch die er sie erlangte und übte.

5. Der DISCUS. — ÜBUNG BEY DEN ALTEN: — Schon im Homer ist mehrmals die Rede von der Wurfscheibe. Achill übt seine Myrmidonen am Ufer des Meers mit dem Werfen des Discus und des Wurffpießes. Bey den öffentlichen heiligen Spielen gehörte der Discus zum Fünfkampfe und in den Gymnasien übten sich mit dem Discus nicht bloß die Athleten, sondern auch andre Personen. Auf dem Kampfplatze, so sagt Solon etwa beym Lucian zum Anacharsis: sahst du ein rundes Stück Erz liegen, welches die Gestalt eines kleinen Schildes hatte, das aber weder mit Handhaben noch Riemen versehen war. Du sandest, als du den Versuch machtest, es auf zu heben, daß es schwer und wegen seiner Glätte nicht leicht festzuhalten war. Dieses werfen sie in die Wette, bald hoch in die Luft, bald vor sich hin, und wetteifern, wer es am weitesten werfen kann. Diese Bemühung verschafft ihnen starke Schultern und nervichte Arme. — Dergleichen

wörtliche Beschreibungen, welche in manchen alten Autoren vorkommen, mit den noch übrigen Kunstwerken des Alterthums verglichen, gewähren uns von dieser gymnastischen Übung eine hinlänglich deutliche Vorstellung.

Der Discus oder die Wurffscheibe war von Metall oder Stein verfertigt und hatte die Gestalt einer Linse, oder eines auf beyden Seiten convex geschliffenen Glases. Der Durchmesser mag, nach den vorliegenden Abbildungen zu schliessen, etwa einen Fuß betragen haben, und die Dicke im Mittelpunkte soll 3 bis 4 Zoll gewesen seyn. Hiervon läßt sich auf die beträchtliche Schwere dieser Massen schliessen; aber beyde, sowohl Gröfse als Schwere, waren nicht immer gleich und es läßt sich theils von selbst leicht absehn, daß man für die angehenden Gymnastiker weit kleinere und leichtere Wurffscheiben hatte, als für die geübten Athleten; theils läßt es sich schon aus einer alten Abbil-

dung der Discobulen, die man bey Mercurialis und Potter nachgeahnt findét, abnehmen. Im Mittelpunkte befand sich ein Loch, durch welches nach Potter ein Riemen gezogen wurde, mittelst welches man dem Discus die gehörige Schwingung gab. Es ist mir nicht bekannt, auf welche Angaben der Alten sich diese Meinung stützt; Mercurialis erwähnt davon nichts; wenn aber die Discobulen ihre Hände mit Erde rieben, um den Discus wegen der Glätte desto besser fassen zu können, und wenn er bey dem Fortschleudern eine rotirende Bewegung erhielt; so entspricht beydes dem Gebrauche eines Riemens gar nicht.

Man warf den Discus in die Höhe und Weite, man rollte ihn an der Erde fort, oder bezielte damit einen gewissen Gegenstand, auf welchen der kreisende Discus bombenartig niederfiel. Derjenige war Sieger, welcher am besten traf, oder dessen Würffscheibe die grösste Höhe oder

Weite erreichte. Der Haupthandgriff bey dieser Übung ist uns durch Überreste des Alterthums überliefert. Der Arm hieng am Leibe nieder, der Discus ruhete auf den vier geschlossenen Fingern, der Daumen lag seitwärts daran; der Werfende setzte den Arm in eine Schwingung nach vorn und hinten hin, paßte so den bequemsten Zeitpunkt des Werfens ab und schleuderte dann die Scheibe so in die Luft, daß sie in einer rotirenden Bewegung fort fuhr.

JETZIGE ÜBUNG: — Galen nimmt den Discus in die medicinische Gymnastik auf, wir in die pädagogische, als eine für die Jugend angenehme Abwechslung des Werfens. Wurfscheiben von schwerem festen Holze, die überall leicht zu erhalten sind, mögen für unsre Jugend genug seyn; jene schweren Metallmassen scheinen auch in der That nur für äußerst geübte männliche Schultern gewesen zu seyn. Bey dem Gebrauche ahnen wir den Al-

ten völlig nach, aber mit keinem Riemen, sondern mit freyer Hand, weil der Wurf dadurch sicherer wird. Wollen wir ein Ziel haben, so ist eine am Boden befestigte, oben mit einer horizontalen kleinen Scheibe versehenen Stange dazu sehr bequem. Es ist nöthig, daß der Gymnast bey dieser Übung seinen Schülern Martials Vers empfehle:

*Splendida cum volitant Spartani pondera Disci,
Este procul pueri, sit semel (nunquam) ille nocens*

ZEHNTER ABSCHNITT.

DAS RINGEN.

Der Widerwille gegen diese treffliche gymnastische Übung, die Tertullian ein Geschäft des Satans nennt, ist alt; weil man sehr früh anfing, sie zu übertreiben, um sie zu einem grausamen aber unterhaltenden Schauspiel für die Zuschauer zu machen. Die Meinungen über dieselbe sind daher bey den Alten sehr getheilt; Galen verwirft sie ganz und will sie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wissen*). Er selbst war Anseher über die gymnastischen Übungen in Rom, trieb selbst Gym-

*) Ad Trasibulum. Cap. 41.



naftik, und verrenkte ſich im 35ten Jahre die Schulter. Das Athletenweſen lernte er hier ſehr genau kennen. Sein ganzer Geiſt iſt mit Abſcheu gegen die Athleten angefüllt, und bey keinem Alten findet man dieſe Gattung von Leuten, die doch unſtreitig auch einen ſehr guten Einfluß auf den Geiſt der Nation hatte, ſo ſchwarz geſchildert, als bey ihm. Sie verdienen das größtentheils, und wir ſtimmen ihm in dem, was er über ihre Art des Ringens ſagt, vollkommen bey; es ſcheint uns aber, daß er die ÜBERTREIBUNG VON DER NATÜRLICHEN ÜBUNG ſelbſt beſſer hätte unterſcheiden, jene der Verachtung Preis geben, und dieſe empfehlen ſollen. Clemens Alexandrinus*) verachtet das Ringen, aber er empfiehlt es zugleich, wenn man es als Stärkung des Körpers und der Geſundheit gebraucht. Man ſieht, daß er die Sache unpartheylicher und daher auch richtiger angeſehn hat.

*) Paedagog. III. Cap. 10.

Aus den Übertreibungen einer Sache folgt nicht, daß sie an sich selbst verachtungswürdig oder schädlich sey, und wenn es möglich ist, das RINGEN als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Gesundheit stärkt, den Körper robust und geschickt macht, den Muth hebt; wenn es dabey nicht nothwendig ist, in jene Übertreibungen zu verfallen, oder dem Charakter der Jugend eine falsche Wendung zu geben: so bleibt es auch für uns noch schätzbar. Meine Erfahrung bestätigt dieß Alles, ich nehme daher gar keinen Anstand, diese Übung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verstehen, daß ich sie bloß unter der Voraussetzung empfehle, sie nie zu ÜBERTREIBEN.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäßigten Ringens erstreckt sich auf den ganzen Körper, alle äußern Glieder werden dadurch geübt, alle Muskeln werden angestrengt, die Brust nicht wenig gestärkt, und der Umlauf der Säfte ungemeyn befördert. Wenn es übrigens aus-

gemacht ist, daß wir den Geist des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüsten sollen, so ist keine Übung bequemer dazu, als das Ringen.

ÜBUNG DER ALTEN: — Das Ringen (*παλι*) war eine uralte Übung, es machte bey den Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik aus. Man hatte dabey, so wie bey mehreren Arten der gymnastischen Bewegungen, dreyerley Zweck, man übte sich nämlich als Athlet, oder als Krieger, oder endlich man suchte dadurch seinen Körper zu stärken, ihn geschickt und derb zu machen und seine Gesundheit zu erhalten. Anders rangen daher Athleten und Krieger, anders ruhige Bürger, Jünglinge und Knaben; bey JENEN wurde die Sache bis zum hohen Grade übertrieben, nicht selten sah man zerbrochene oder verrenkte Glieder, verdrehte Hälse, ja entseelte Leiber in den Palästen, als Erfolge athletischer Übertreibungen; bey DIESEN blieb man in den Schranken, welche der gemeine Menschenverstand fest-

setzte, ob es gleich nicht zu leugnen ist, daß man sie oft genug aus Nachahmungssucht übersprang. Das athletische Ringen, zu dessen Behuf man seinen Körper ordentlich auf die Mast that, um durch eine dicke Fleischdecke Schläge und Stöße desto besser abhalten zu können, wurde im Ganzen doch bey weiten nicht jedermanns Sache; ob gleich die ganze Nation dem liegenden Athleten Beyfall klatschte und seine Vaterstadt die Mauer durchbrach, um ihn im Triumph hinein zu führen. Diese nationellen Züge gehörten mit Recht in den Charakter eines Volks, das alles auf Mannheit, nichts auf weibische Verzärtlung setzte. Wenn daher weisere Männer auf der einen Seite die athletischen Kampfarten verächtlich machten; so empfehlen sie auf der andern das gemäßigete Ringen als ein Mittel, das die Glieder und Muskeln stärke und die thierische Wärme vermehre.

Das Ringen erforderte bey den Alten jedesmal Vorbereitung, welche bey den

übrigen Übungen nicht Statt fand. Der ganze Körper wurde von dem Aipten mit Oel gesalbt und bis zum Erwärmen gerieben. Die Ablicht dieser Operation war verschieden. Nach Lucian geschah es THEILS, um die Haut zäher und geschmeidiger zu machen. Wir gewöhnen, sagt er, den Körper an Hitze und Frost, dann reiben wir ihn mit Oel, um ihn desto geschmeidiger zu machen; denn abgeschmact wäre es, wenn man glauben wollte, daß todtes Leder zwar durch Einschmieren zäher und dauerhafter würde, aber die lebendige Haut nicht. THEILS, um den Körper schlüpfriger zu machen. Hatte man diese Absicht, so geschah dann auch, das Ringen auf schlammichtem Boden, mitten im Kothe. Hierdurch kam der Vortheil auf die Seite dessen, der entweichen wollte und sein Gegner hatte beym Festhalten desto mehr Schwierigkeiten zu überwinden. Umgekehrt aber bestreute man sich zu andern Zeiten nach dem Salben mit staubichtem Sande und

rang auf landlichem Boden, um das Entschlüpfen desto schwerer zu machen. Dann frägt sich, warum man in diesem letzten Falle sich erlt schlüpfricht machte und dann doch den Sand zum Gegenmittel gebrauchte. Ich glaube, daß bey beyden Arten das Oel noch in einer ganz andern Absicht, nämlich dazu angewendet wurde, um die zu starke und abmattende Ausdüntung zu hemmen. *)

Nach dieser Vorbereitung begann die Übung selbst. Ein leichtes Betaften machte den Anfang, die Gegner drängten sich vor und rückwärts, sie wurden hitziger, sie stießen mit den Köpfen gegen einander,

*) Das Salben mit Oel und das Bestreuen mit Staubfande finde ich hin und wieder als Widerspruch betrachtet; namentlich in Hochheimers Systeme der griechischen Pädagogik. Wenn man sich die Sache so vorstellt, daß man wirklich jene verschiedenen Zwecke dabey hatte, so fällt der Widerspruch sogleich weg. War das Ringen besonders aus Entschlüpfen angelegt, so geschah es ohne Sand im Kothe, geschah es aber in der besondern Rücksicht sich festzuhalten, so bestreute man sich mit Sande und kämpfte im Sande. Im Lucian sind beyde Arten genau unterschieden und aus ihm ist diese Meinung gezogen.

bohrten sich von der Stelle, sie packten sich mit allen Kräften an, verdreheten sich die Glieder, schüttelten sich, würgten die Hälse bis zum Ersticken, hoben sich mit umschränkenden Armen vom Boden u. s. w. Diese Art des Ringens hieß *ορθια παλη* weil sie im Stehen geschah. Sieger war derjenige, welcher seinen Gegner dreymal zu Boden warf. Eine andere Art geschah am Boden. Sie hieß *ανακλινοπαλη*. Man that hier alles, was beyin aufrechten Ringen gewöhnlich war; in so fern ihm das Liegen nicht widersprach. Man warf sich dazu freywillig nieder und wer zuerst entkräftet wurde, verlor den Sieg und gab es durch Worte oder durch Ausstreckung eines Fingers zu erkennen.

Mit dem Ringen vereinigten die Athleten späterhin den barbarischen Faustkampf, *πιγμαικην*, eine Übung, die schon vor den Zeiten Trojas üblich war. Hieraus entstand die doppelte Kampfsart, welche man *παγκρατιον* nannte, die von Ath-

leten bis zum hohen Grade getrieben, aber in den Gymnasien wohl schwerlich, als ein Theil der medicinischen Gymnastik angelehrt wurde und werden konnte. Kein alter Arzt empfiehlt den Faustkampf in medicinischer Hinsicht. — Die Faustkämpfer legten gleichfalls alles darauf an, ihren Körper recht fleischicht zu machen, um die Schläge des Gegners desto leichter abhalten zu können. Die geballte Faust war anfänglich unbewaffnet. Nach und nach machte man die schöne Erfindung, daß man wohl kräftiger damit zuschlagen könnte, wenn man eine metallne oder steinerne Kugel in die geballte Hand faßte. So entstand das Kugelgefecht (*Σφαιρομαχία*). Man ging weiter, umwickelte die Faust mit Riemen, besetzte die Riemen mit Eisen oder Bley. So wurden die Schläge noch kräftiger. Die ganze Sache bestand darin, den Gegner so lange auf eine geschickte Art zu schlagen, bis er niederstürzte, oder sich ergeben mußte. FAUSTKÄMPFER fochten stets stehend,

lie packten sich nie und warfen sich nie nieder, sondern schlugen bloß; die RINGENDEN aber durften nie schlagen, die Pankratiaisten vereinigten Beides, sie rangen und schlugen. Ich übergehe Alles, was sich darüber noch sagen liesse; für uns ist hier nichts Nützliches.

JETZIGE ÜBUNG: — Das Wetter ist angenehm, die Luft mit stärkender Frühlingskühle gemischt, in allen Nerven und Muskeln der Jugend regt sich der Geist der Thätigkeit mehr als jemals und hier und da sieht man einzelne, spafshafte Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichste Art des Ringens! Nur der strengste Orbil wird sie für unsittliche Raufereyen erklären. Entlernt ihn von der Jugend, er ist zum Umgange mit ihr nicht gestimmt. — —

Könnte der Gymnast jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwist, den bald dieser bald jener Zufall unter

den Ringenden endlich hervor bringen muß, zu verhüten, und könnte er Gleich zu Gleich gefallen: so brauchte es weiter keiner besondern Veranstaltung. Allein dieß ist bey einer nur etwas zahlreichen Gesellschaft junger, lebhafter Personen nicht möglich. Jetzt ist es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranstalten.

Er fordert sie auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — — Wer sich seitwärts schleicht, den lasse er; denn die Sache soll mit Vergnügen geschehen, soll den Körper üben, ohne den Geist zu erbittern.

Das erste Paar tritt hervor, der Gymnast kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob sie sich zusammen passen; sonst weiß er die Wahl umzukarten.

Man giebt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt. Jetzt zu seiner Beschreibung.

Ich habe schon mehrmals gesagt, daß wir unsre Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern

nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müssen folglich alles Athletische aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unschädliche Art den Leib stärken und den Geist muthvoll machen kann. Das, was ich daher beschreiben werde, sind keine ernstlichen Schlägereyen, sondern JUGENDLICHE ÜBUNGEN, die ich seit zwey Jahren genau untersucht und nicht nur ganz gefahrlos, sondern auch höchst vortheilhaft gefunden habe.

Zwey Menschen fassen sich mit Händen und Armen fest und suchen sich zu überwältigen. Was hier geschehen kann, ist zu handgreiflich, als daß wir nöthig hätten, den dabey gebrauchten Kunstgriffen der Alten nachzuspähen. Unfre Jugend soll sich dabey auf keine große Kunst legen, sie verlasse sich mehr auf natürliches oder nach und nach erlerntes Geschick und auf wahre Stärke.

Bey dergleichen Angriffen sind folgende Fälle gewöhnlich: 1) man drängt den

Gegner zurück; 2) man hebt ihn vom Boden; 3) man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende Arten des Ringens:

1. Der LEICHTE KAMPF besteht bloß im FORTDRÄNGEN des Gegners und es darf dabey nie niedergeworfen werden. Der regelmäsigste Griff besteht hierbey in einem Zusammenschränken der Arme. Die Sache ist so: die Gegner fassen sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen fest und beginnen so das Drängen. In dieser Stellung haben beyde vollkommen gleiche Vortheile, wenn sonst der Boden horizontal und gleichartig ist. Sie behalten diese Lage nicht immer, A drängt sich mit der Seite seines Körpers gegen B an und versucht alle Kräfte, ihn von der Stelle zu bringen u. s. w. Das findet sich alles von selbst. Einen Hauptvortheil gewinnt er aber über B, wenn er im Stande ist, ihm in den Rücken zu kommen, und seine Arme von hinten her zu fassen. In diesem Falle treibt er ihn mit Leichtigkeit

fort und der Sieg ist fein. Um diesen Vortheil zu erlangen, giebt es zwéy Mittel, nämlich: A springt mit äußerster Schnelligkeit um B herum und packt ihn von hinten, oder: er sucht den B schleunig herum zu drehen und ihn von hinten zu fassen. Beydes ist bey ziemlich gleichmälsiger Stärke der Ringenden wirklich schwer, jenes erfordert viel Schnelligkeit, dieses viel Kraft. Sicherer ist es, beydes mit einander zu vereinigen, und es ganz unvermuthet anzuwenden.

2. DER HALBE KAMPF. ERSTE ART: Die Hauptsache besteht darin, den Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es seyn kann, aufzuheben. Wenn sich Beyde wohl in Acht nehmen, so dauert es lange, ehe einer den andern faßt, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beschriebenen, LEICHTEN Kampfe gemacht; man drängt sich so lange vor und rückwärts,

bis sich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfassen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteste Griff ist der, wenn man den Gegner von hinten umfaßt und ihn so fest hält; weniger sicher ist es, ihn von vorn zu nehmen: denn er kann hier noch immer seine Hände gegen uns stämmen, den Leib einbiegen und so entschlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft, scheint es zwar, die Arme des Gegners zugleich mit zu umfassen, denn alsdann ist er wie eingewickelt; aber er kann sich dann auch leichter los machen.

ZWEYTE ART: — Sie läuft fast auf dasselbige hinaus. A läßt sich von B freiwillig um die Mitte des Leibes fassen. B schlägt beyde Arme und Hände um ihn und verschränkt die Finger (faltet die Hände). So hält er ihn fest und A muß suchen los zu kommen. Dieß wird er am besten dadurch zu Stande bringen, wenn er seine Hände und Unterarme zwischen seinem Leibe und des B Armen durchsteckt und dann dessen Hände auseinan-

der drängt. Macht sich A los, so ist er Sieger, im andern Falle ist's B. Diese Übung ist zur Stärkung aller Muskeln, besonders des Rückens sehr zweckmäfsig. *) — — Ich kann diese beyden, höchst unschuldigen Arten des Ringens 1 und 2 nicht genug empfehlen; sie entsprechen ganz vorzüglich dem, was wir unter Gymnastik verstehen und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden ist.

3 und 4. Der GANZE KAMPF und der VERDOPPELTE Kampf haben das NIEDERWERFEN mit einander gemein. Dieß kann auf sehr mannichfaltige Art geschehen. Alle jungen Leute finden das leicht von selbst, daher ist es unnöthig, hier besondere Handgriffe anzugeben.

Z 5

*) Galen redet von dieser Übung de Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9 Robur partium tum exercet, tum firmat, si quis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur, absolvere se jubeat, aut ipse se a complectente solvat.

Beyde Arten beginnen etwa so, wie die beyden vorigen. Einer bemühet sich den andern zu umfassen, um ihn dann niederzulegen, der andre ist in dem Augenblicke auf seiner Hut, um sich nicht fassen zu lassen; beyde verfahren unausgesetzt bald bloß vertheidigend, bald angreifend, bis einer das Übergewicht über den andern erhält und ihn nieder wirft. So weit stimmen beyde Arten völlig mit einander überein, vom Augenblicke des Niederwerfens aber werden sie auf folgende Art verschieden.

Beym GANZEN Kampfe kommt es darauf an, den Gegner nicht wieder AUFSTEHEN zu lassen, sondern ihn so lange fest zu halten, bis der Augenschein lehrt, daß er nichts mehr machen könne, oder bis er selbst sagt: genug! Um dies zu bewerkstelligen, wird so verfahren: A (der Sieger) muß den B am Boden auf dem Rücken zu erhalten suchen. In dieser Absicht kniet er so nieder, daß B zwischen seinen beyden Schenkeln und Knien liegt,

zu gleicher Zeit hält er die Oberarme des B fest und drückt sie an den Boden nieder. In dieser Lage wird B nicht viel mehr machen können. Noch besser ist es, wenn A oberhalb des Kopfs seines Gegners nieder kniet; ich meine so, daß er das Gesicht desselben verkehrt sieht, und in dieser Lage die Oberarme des Gegners ergreift und sie nieder drückt.

Für B ist im Falle, daß er niedergeworfen wird, nichts bessers zu thun, als sich auf den Bauch zu bringen, auf Knie und Hände zu stützen und den rentenden Gegner so von sich herunter zu schaffen.

Bey dem VERDOPPELTEM Kampfe kommt es bloß darauf an, seinen Gegner zwey bis dreymal niederzustrecken und es ist nicht nöthig, ihn am Boden zu erhalten.

5. Der ZUSAMMENGESETZTE KAMPF ist von allen DER SCHWERSTE; denn bey allen jenen Arten war das bestimmt, was geschehen sollte, jeder wußte, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle vier Kampffarten vereinigen sich zur

FÜNFTEN. Beyde Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne daß der Gegner es weiß, was der Andre in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muß folglich seine Achtsamkeit und Geistesgegenwart, sein Geschick, seine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu setzen. Wer zuerst ermattet, ist des Siegs verlustig.

VORSICHTS- und ÜBUNGSREGELN:

- a) Der Boden sey weicher feuchter Rasen; noch weit besser ist tiefer Sand.
- b) Die Ringenden legen vorher alle überflüssige Kleidung ab. Alle harten Sachen werden aus den Taschen genommen; Steine u. s. w. vom Kampfplatze entfernt.
- c) Der Gymnast weiß die Ringenden zuvor in die Stimmung zu versetzen, die alle Erbitterung entfernt. Nichts ist leichter als das, wenn man mit ver-

nünftigen jungen Leuten zu thun und Achtung bey ihnen hat, wenn man zu dieser Übung Niemand nöthigt, sondern bloß Freywilligen Zutritt verstatet.

- d) Die Ringenden treten einige beliebige Schritte aus einander. Der erste Angriff, welcher auf ein gegebenes Zeichen geschieht, sey nicht urzag, vielmehr nur ein bloßes Spiel mit den Händen, das darauf angelegt ist, den vortheilhaftesten Griff zu erhalten. Man halte strenge auf diese Regel, sonst prellen die Ringenden zu heftig gegen einander.
- e) Es darf nie bloß am Zeuge, noch weniger an den Haaren, sondern immer nur am ganzen Leibe, oder seinen Gliedern angefaßt und gehalten werden. Hals und Kopf bleiben, so viel als möglich, verschont. Stöße und Schläge sind durchaus gegen die Gesetze dieser Übung.
- f) Über die jedesmalige Entscheidung des Sieges finde ich noch folgendes hinzu

zu setzen: bey dem LEICHTEN Kampfe muß das Fortdrängen so lange geschehn, bis der Gegner gar nicht mehr Stand halten kann; bey dem HALBEN Kampfe ist ein KURZES Aufheben nicht genug, sondern der Gegner muß so völlig fest gehalten werden, daß er nichts mehr machen kann. Beym GANZEN Kampfe finde ich weiter nichts zu erinnern. Bey dem VERDOPPELTEN läßt der Überwinder von dem Niedergestreckten sogleich Hand ab, wenn er liegt. Man giebt ein Paar Minuten Zeit, beyde erholen sich und der Kampf beginnt vom Neuen wie vorher. Es kommt zum abermaligen Niederwerfen; liegt jetzt der Erste wieder: so ist der Sieg für seinen Überwinder entschieden; im Gegentheile aber ist Gleichgewicht da, und es kommt auf beyde Partheyen an, ob sie den Sieg jetzt theilen wollen, oder nicht. Im ersten Falle ist der Kampf geendigt, im zweyten wird er erneuert. Der Gymnast aber, welcher die kör-

perliche Festigkeit beyder, ihre Kampflust und den bisherigen Grad der Anstrengung kennt, entscheidet, ob es gleich jetzt, oder zu einer andern Zeit geschehen soll. Durch den dritten Gang wird endlich dieser handgreifliche Proceß entschieden, und dem zweymaligen Überwinder der Sieg zu erkannt.

- g) Wer seinen Gegner nieder wirft, ohne selbst niederzufallen oder auch nur mit dem Knie oder der Hand die Erde zu berühren, ist sogleich Sieger.
- h) Dafs der Gymnast mit seiner ganzen Achtsamkeit zugegen seyn müsse, brauch ich wohl nicht anzuführen. Die im Kreise herum stehende Gesellschaft macht das Publikum und zugleich das TRIBUNAL. Sie ist, welche Beyfall klatscht, aufmuntert, oder erinnert. Mehrheit der Stimmen entscheidet in streitigen Fällen den Sieg.

6. Das RINGEN um einen APFEL oder STAB. — Um besonders den Händen die

Kraft zu verschaffen, sich fest zu zu schließen, wird ein Apfel oder etwas Aehnliches hinein gefasst. Einer macht den Versuch, ihn dem Andern heraus zu winden. — Diese Gymnastik der Faust ist sehr alt; Milo übte sie fleißig, bald liefs er den Versuch machen, ihm die geschlossene Faust zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot sie zum Eröffnen dar. *) — Will man die Arme etwas mit in Anspruch nehmen: so wählt man, statt des Apfels, einen glatten, runden, 3 bis 5' langen Stab. Die Entscheidung des Siegs ist leicht abzusehn.

Hier sind wir am Ende des alten Fünfkampfes. Die folgenden Übungen waren den Alten nicht alle ganz bekannt, aber mehrere derselben wurden doch gleichfalls in den Gymnasien gebraucht. Ich werde die dahin gehörigen Nachrichten nicht übergehen.

*) Galen de tuenda Sanitat. Lib. II. Cap. 9. malum punicum, aut tale quippiam, manibus complexus, auterendum cuius praebebat.



11 Joppo del

C. Weidmann del

EILFTER ABSCHNITT.

DAS KLETTERN.

Unser Zögling soll Kraft in die Muskeln bekommen, er soll starke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standpunkten soll ihm nicht schwindeln, in bedenklichen Lagen, bey anscheinender Gefahr, soll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geistesanstrengung berauben uns früh dieser männlichen Eigenschaften; als Jünglinge und Männer scheuen wir abschüffige Wege, Schwindel überfällt uns, wir sind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte, Knaben mit Frohlocken herumtanzten und von Gefahr nichts ahndeten. Üben

wir den Knaben und Jüngling methodisch so weit hinaus, als möglich, so wird Nervenfestigkeit und muthvolle Unerforschbarkeit sich bey ihm fixiren, er wird beydes in das männliche Alter hinüber bringen, und, selbst bey lang unterbrochener Übung, unwidersprechlich gewiß bey vorkommender Gelegenheit mehr davon aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrößerung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieser und jener Gefahr, hauptsächlich bey Feuersnoth, auszuweichen, ist das Klettern eine der vortheilhaftesten Übungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich, als das Reuten oder Fahren.

Einer der ersten europäischen Aerzte, welcher der deutschen Nation ganz vorzüglich Ehre macht, FRANK, empfiehlt diese Uebung. „Das Baum- und Manerklettern kann die körperliche Geschick-

lichkeit, und durch diese die Gesundheit der Knaben, sehr befördern. Die Natur scheint den Menschen, welcher seine Nahrung besonders auf hohen Fruchtbäumen zu suchen hatte, ursprünglich zu dieser Übung besonders gebildet zu haben: folglich muß solche auch für unsern Körper von gewissem Nutzen seyn. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, daß sich so die Jugend mit mancherley, im gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufsicht, bekannter mache, und die GROSSE KUNST, das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabey erlernte; so wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernstand ist die Kunst zu klettern von noch ausgedehnterem Nutzen: die Kinder gewöhnen sich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch der so vielen Menschen bey der geringsten Gefahr zustossenden, oft tödtlichen Krankheit des SCHWINDELS ZUVOR. Der Soldat wird, ohne solche Geschick-

lichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menschen stürzen im Herbst von Bäumen den Hals ein, welche, bey mehrerer Übung in dieser Sache, sicherer geworden wären.“*)

Wir suchten auf unserm gymnastischen Platze eine Baumgruppe. Eichen, Buchen u. s. w. jung und alt stehn hier dicht neben einander und beschatten in ihrer Mitte ein angenehmes Plätzchen. Wir widmen diese Stelle dem KLETTERN.

A. ELEMENTARÜBUNGEN. — Die Natur gab uns zum Klettern sehr sichere, zuverlässige Werkzeuge, nämlich HÄNDE, ARME, SCHENKEL und BEINE. Wir müssen damit anfangen, sie zu stärken, ehe wir uns der Übung selbst überlassen dürfen. Es geschieht zwar schon durch mancherley andere gymnastische Anstrengungen; folgende Übungen zwecken aber ganz besonders darauf ab und sind nicht nur als Vorübungen, sondern auch in mancher andern

*) System einer medicin. Policy II. S. 64f.

Hinficht, zur Prüfung der Geduld und Standhaftigkeit und zur Verachtung des Schmerzes sehr geschickt. Diese Eigenschaften des Mannes sind von großem Werthe, und will man jede einzelne, der in diesem Buche beschriebenen, Übungen etwas genauer examiniren: so wird man finden, daß die meisten ganz vorzüglich darauf abgezweckt sind. Allein dieß bey jeder Einzelnen näher aus einander zu setzen, würde mich zu weit geführt haben; auch darf der Schriftsteller seinen Lesern nie zu viel vorgreifen; dem Denkenden ist es ein Vergnügen, das selbst zu finden, was nicht gedruckt da steht. — —

1. ÜBUNG DER HÄNDE UND ARME, ODER DAS ANHÄNGEN UM DIE WETTE.

VORRICHTUNG: — Zwey Pfeiler sind, wie man an der Zeichnung 4 sehen kann, 12 bis 15' weit von einander senkrecht in dem Boden befestiget. Der eine steht 9' der andre nur 6 bis 7' hoch hervor. Ein wenigstens 10 Zoll breiter, Querbalken ruhet mit seinen beyden Enden bey xx in

den Einfügungen auf den Köpfen der Pfeiler, und zwar auf seiner hohen Kante. Seine untere Seite bey *bbb* ist etwa 4 Zoll, die obere bey *aaa* nur $2\frac{1}{2}$ Zoll dick, und diese obere Kante bey *aaa* ist abgerundet, damit die Hände bey dem Umfassen derselben durch scharfe Ecken nicht zu sehr leiden.

Die Uebung beginnt: Man setzt eine Bank unter den Querbalken; die sich Uebenden treten darauf, die Kleinern an die niedrige, die Größern an die höhere Seite, und so erreichen beyderley die gehörige Höhe, um den Balken über *aaa* mit gefalteten Händen zu umfassen. Alle richten hierbey ihr Gesicht nach dem tiefer liegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben sich Alle, man nimmt die Bank weg; da hängen sie und halten ihre eigene Last. Das ist ja just, was man bey dem Klettern können soll. Es ist sehr gut, wenn der Gymnast diese Uebung nach der Uhr um die Wette machen läßt, und demjenigen

den Sieg zu erkennt, welcher am längsten aushält. Mit jeder Minute wächst die Last, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Gesicht überzieht allmählig eine Röthe, welche die Anstrengung hervorreibt. Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andre, der Dritte die Hände und springt mit einem leisen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf sie herab und bleiben noch. Interessant werden an diesen Letztern die Züge der männlichen Selbstüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. Bis zur 6ten, 8ten Minute dauert der Kampf, die Schwächern sinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Es ist nicht immer nöthig, den Balken zu umfassen, die Hände können oft auch beyde auf derselbigem Seite daran geschlagen werden. Ist durch häufiges Üben Hand und Arm allmählig gestärkt: so erschwert der Gymnaſt diese Übung; man beginnt sie mit der rechten Hand ALLEIN und dann

auch bald, und zwar weit häufiger, mit der LINKEN. — Man bleibt auch nicht immer an dem erwähnten Balken, sondern wählt bald diesen, bald jenen niedrigen Baumzweig; oft ein horizontal gezogenes Seil. Den Alten war diese Art der Gymnastik nicht unbekannt: Galen erwähnt einer, in den Gymnasien üblichen, Übung, vermöge welcher man ein Seil oder eine Stange ergriff und lange daran hängen blieb, als einer sehr robusten und angreifenden Arbeit. *)

Eine ABÄNDERUNG dieser Übung ist das Anhängen an einem Arme. Die Vorrichtung bleibt dieselbe. Man bildet durch Einbiegung des Armgelenkes einen Haken und hängt daran um die Wette.

Von ganz anderer Art, aber zur Stärkung der Hände, Arme und Schultern sehr bequem ist das STÜTZEN ODER HEBEN auf beyden HÄNDEN. Hier von wird im

*) Si quis fune arrepto, aut etiam pectica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque laborem exercet. De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

nächsten Abschnitte das Nöthige vorkommen.

2. ÜBUNG DER BEINE UND SCHENKEL ODER DAS FESTHALTEN MIT BEINEN UND SCHENKELN. — Jede Übung gewinnt durch gesellschaftliche Nacheiferung. Der Gymnast sammelt seine Zöglinge auf dem obigen Platze, trägt ihnen vor was jetzt geschehen soll und sammelt sich so ein Corps Freywilliger; denn Diese sind in der Gymnastik immer die Willkommensten.

Es kommt darauf an, einen beliebigen, bald dünnern, bald dickern, bald glattschalichten, bald rauhen Baumstamm mit Füßen und Schenkeln so zu umschränken, daß man, auch ohne Anlegung der Hände, den Körper in jeder Höhe halte, ohne herab zu rutschen. Dazu ist die Verschränkung der Beine, wie sie durch die Abbildung 5 angegeben ist, vollkommen passend und leicht zu erlernen. — Jeder hat jetzt seinen Stamm gewählt, der Gymnast kommandirt: greift an! und jeder umfaßt mit Beinen und Armen, den

seinigen, rückt etwas vom Boden ab hinauf und auf das Kommandowort: die Hände ab! Streckt jeder die Arme weit von sich und klammert sich mit den untern Gliedern am Stamme fest. Uebrigens geschieht die Uebung entweder nach der Uhr, oder auch so um die Wette.

Wenn der Anfänger diese Vorübungen, welche auch in der Folge als eigene gymnastische Uebungen beybehalten werden, erst zu einiger Fertigkeit gebracht hat, so wird jede Art des Kletterns dadurch ungemein erleichtert.

B, DAS KLETTERN SELBST. — Vorrichtung: — Die Anstalten dazu sind eine lange 4 Zoll im Durchmesser haltende STANGE, eine STRICKLEITER, ein schlanker MASTBAUM, ein daumendickes SEIL und für die Geübten jeder BAUM,

Hier eine nähere Erläuterung. Die meisten dieser Sachen sind in einer Maschine vereinigt, von welcher die 6te Abbildung eine Vorstellung giebt,

AA, AA sind zwey starke in die Erde gerammte Säulen von 16 Fufs Höhe und darüber, wie man will. Sie sind 10 bis 12 Fufs von einander entfernt; B ist ein Querbalken, der auf ihnen ruhet. Hat man zwey gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln sich ein Balken querüber vollkommen sicher befestigen läßt: so braucht man die beyden Säulen nicht.

Unsere Instrumente sind an diesem Gerüste befestigt: xx ist eine 3 bis 4 Zoll im Durchmesser haltende, noch mit ihrer natürlichen Rinde versehene, und daher rauhe Fichtenstange. zz die Strickleiter, deren Sprossen in den Stellen 1. 2 und 3 mit Sperrhölzern versehen sind; yy das Seil, das vermittelt seines Oehrs, den Querbalken umschlingt. Die Art der Befestigung dieser Sachen wird durch die Zeichnung selbst deutlich. — Der oben erwähnte Mast ist frey in den Boden befestigt, schlank, von seiner Rinde entblößt, glatt gehobelt, etwa 50 bis 60 Fufs

hoch. Eine schlanke Fichte ist dazu am bequemsten.

ÜBUNG SELBST: 1) Den Anfang macht der Gymnaſt an der obigen Stange xx; denn hier wird das Klettern am leichtesten, weil sie rauh und noch zum Umspannen mit den Händen dünne genug ist. Die Beine und Schenkel werden übrigens so dabey gebraucht, wie schon durch die 5te Abbildung angegeben ist. Jeder dünne Baumstamm kann auch diese Stange vertreten. Nach und nach wählt der Gymnaſt dickere Stämme, bey denen das Umspannen mit den Händen unmöglich ist; hier müssen dann die Arme umgeschlagen werden. Bald lernt der Zögling auf diese Art auch Baumstämme hinauf klettern, die er weder mit den Füßen noch Armen ganz umspannen kann.

2) Das Klettern am Mast ist weit schwerer, denn die Fläche ist glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umspannbar. Hier ist es durchaus nöthig, die Elementarübung 2 gut inne zu haben.

Die Sache ist übrigens bekannt und diese Übung in mehreren Gegenden Deutschlands und Europas, als Volksbelustigung, gebräuchlich. Vor wenigen Wochen kletterte einer meiner Zöglinge 50 Fuß hoch an einem solchen Baume hinauf. Mit unbefangner Dreistigkeit umfasste er oben den Baum mit einem Arme, riss mit der andern Hand einige Bänder und Blumen ab und streute sie ganz furchtlos, lange aus der schwindelnden Höhe herabsehend, auf seine Gespielen herab. An dergleichen Baumstämmen kann man das Klettern ohne Bedenken aufstellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen ist, versteigt sich nie zu hoch; im Falle aber, daß einen Andern die Kräfte verlassen, wird er nicht herab fallen, sondern am Baume herab rutschen.

5) Etwas schwerer ist es schon, an der schlaff herab hängenden und unten gar nicht befestigten STRICKKLETTER hinauf zu steigen. Die Kraft der Arme und Hände wird außerordentlich dadurch angegrif-

fen. Sie müssen den sich stets rückwärts neigenden Körper halten; ein beständiges Schwanken, das den Ungeübten und Schwächlichen unfehlbar allen Muth benehmen und ihm Schwindel verursachen würde, kömmt noch dazu und macht diese Übung zu einer der wirksamsten für unsern Zweck. *) Ist die Leiter stark genug, so läßt der Gymnast 2 bis 3 auf einmal daran hinauf und herab klettern und so lernen sie sich geschickt ausweichen. Mit Vergnügen sieht man dann oft den Einen vermittelt der Hände am einen Hauptseile der Leiter schweben, bis der Andre in der Leiter vorüber geklettert ist. Das Benehmen bey dieser Art des Kletterns ist leicht, denn es stimmt mit dem

*) Im Journal de Paris 1791. Num. 232 steht eine Stelle über die russische Gymnastik in einem Briefe aus Petersburg, wo diese Übungsart, *de monter hardiment à des échelles de Cordes non fixées par en bas*, unter die *faits prodigieux* gerechnet wird. Das ist sie nun eben nicht. Ich sah erst vor kurzem einen 11jährigen Knaben, der an der Stickleiter nur erst seit kurzem geübt worden war, 40 Stufen hinauf klimmen. Sie war unten nicht fest gespannt, sondern hing frey durch die Luft herab und schwankte unablässig.

Ersteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein; da aber die Strickleiter perpendikular herunter hängt und da sie selbst so biegsam ist: so werden die Stufen, auf welchen die Füße ruhen, nach vorn hinaus geschoben und der obere Theil des Körpers sinkt aus der perpendikularen Stellung in eine schräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Last in die Hände und die Übung wird so sehr erschwert, daß man so nicht hoch steigen kann. Um dies zu verhüten, faßt man mit den Händen stets an die beyden Hauptseile und hält den Körper auf der Leiter immer, so viel als möglich, nicht zusammengezogen, sondern gestreckt und aufrecht.

4) Das LEITERKLETTERN. — Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorsicht in bedenklichen Lagen auch zur Stärkung der Hände und Arme ist diese Übung bequem. Wir lehnen eine hölzerne Leiter an die Wand, Anfänger lernen ohne Furcht daran hinauf und herabsteigen;

dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, hinauf gehn, sich umdrehen und wieder so herunter kommen. Sie üben sich, an der verkehrten oder hintern Seite derselben vermittelst der Hände und Füße hinauf zu klettern; der Gymnaſt erſchwert ihnen dieſe Übung, indem er den Gebrauch der Füße unterſagt, und ihnen vorſchlägt, ohne dieſe an der verkehrten Seite bloß vermittelſt der Hände hinauf zu klimmen. In dieſem Falle iſt der Zögling genöthigt, ſich an eine Sproſſe zu hängen und mit wechſelnden Händen von einer Sproſſe immer zur andern weiter fortzugreifen, in deſſen ſein Körper perpendicularer herunter hängt. Ein Anderer verſteht die Kunſt, an der hintern Seite hinauf zu klimmen, oben durch die Sproſſen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten die Füße oben, die ganze Leiter herab zu gehn. Hierbey hängt er vorſichtig einen Fuß nach den andern, wie einen Haken, über die obern Sproſſen indem die Hände ab-

wechselnd von einer zur andern weiter herab greifen. Ein Anderer, der die Gelenkigkeit seines Körpers probiren will, windet sich wie eine Schlange zwischen allen Sprossen durch, von oben an bis unten hin. Ein Dritter steigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben schwingt er sich um den einen Seitenbaum herum, faßt unterhalb in die Leiter und kommt so auf der verkehrten Seite wieder herab, bald mit, bald ohne den Gebrauch der Füße. Ein Vierter steigt bis in die Mitte, hier klammert er sich fest und läßt durch den Gymnasten die Leiter umdrehn, so daß ihre vordere Seite nach der Wand hin zu stehn kommt u. s. w. Diese kleinen Kunststücke lassen sich nach und nach vervielfältigen.

Eine Leiter von 11 Schuhen ist zu diesen Übungen lang genug. Sie muß vollkommen sicher und fest gemacht seyn. Der Gymnast muß die Hände immer bereit haben, den Anfänger zu unterstützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur

ein Einzelner geübt werden kann, so ist dieß um desto leichter.

5) Wir kommen zum EINFACHEN SEILE *). Diese Übung ist angreifender als die bisherigen: denn hier ist keine Stufe, auf welcher der Fuß ruhen könnte; aber dem ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange xx mit Leichtigkeit hinauf klimmen können, sehr leicht, an dem Seile fast auf eben die Art hinauf zu klettern. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, das Seil mit den Füßen so zu fassen, daß man dadurch einen festen Unterstützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel haben hierbey gar nichts zu thun, sondern man verwendet dazu ganz

*) Den Alten war diese Art von Gymnastik nicht unbekannt. Sie nannten sie *το δια σχοινοῦ αναρτήσασθαι* per funem ascendere. Nach alten Gemmen waren die Seile am Boden befestigt und einigermaßen straff. Galen erwähnt ihrer mit den Worten: *si quis per funem, manibus apprehensum scandat, sicuti in palistra pueros exercent, qui eos ad robur praeparant* — De Sanitat. tuend. Lib. II Cap. 9.

allein das Fußgelenk. Man setze sich einmal auf einen Stuhl und schlage die Füße bey den Knöcheln über einander, so hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hülfe der Füße am Seile hinaufklimmt. Zwischen die beyden Fußgelenke wird nämlich das Seil gefasst und festgehalten, indess die Hände am Seile weiter hinauf greifen, hierauf zieht man, an den Händen hangend, auch die Füße weiter herauf, faßt damit vom Neuen und klettert wiederum mit den Händen weiter. Ich wüßte weiter nichts hierbey zu erinnern, doch gebe ich noch folgende Vorichtsregeln:

- a) Das Seil sey hinlänglich dick, damit die Hände nicht zu sehr überschliessen, und ziemlich rauh, damit sie nicht rutschen. Es wird für Anfänger nur etwa 8' hoch an einem Baumzweige befestigt.
- b) Beym Herunterklettern muß Hand um Hand abgesetzt werden, wie bey dem Herauffsteigen: denn wenn man

mit den Händen daran herunter rutscht: so werden sie verbrannt und beschädigt.

- c) Das Seil darf wegen der Reibung beym Herauf- aber ganz besonders beym Herabsteigen nicht zwischen den Beinen gehalten werden, um eine schädliche Reibung zu vermeiden, sondern wie oben gesagt ist, zwischen den Fußgelenken. — Dafs der Gymnaſt auf die beſtändige Haltbarkeit des Seils zu ſehn habe, verſteht ſich von ſelbſt. Seine Länge iſt etwa 35'.

Für den geſchickten Knaben iſt das Biſherige bald ſehr leicht.

Nun dann, ſo laßt uns es ihm erſchweren: denn nur durch die Befiegung der Beſchwerden wird er täglich ſtärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor, ob es wohl möglich ſey, ohne den Gebrauch der Füſſe, bloß durch die Kraft der Hände und Arme am Seile hinauf zu klimmen. Die Sache iſt ſchwierig, aber der Gymnaſt weiß ihm alle Zweifel

auszureden; er erinnert ihn an die erste Vorübung, bey welcher der Körper mehrere Minuten durch die Hände schwebend gehalten wird, er zeigt ihm die Aehnlichkeit zwischen diesem und jenem Falle; er sagt ihm, daß ein gesunder, nicht kraftloser, Mensch mit einer Hand ohne viele Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere seiner Person gleich kommt, daß man ja auch bey Anhängen mit einer Hand die Last des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Versuchen. Sie schlagen anfangs fehl, jede einzelne Hand, besonders die Linke, ist noch zu kraftlos, den Körper so hinauf zu ziehn, daß die rechte Hand über jene hinauf greifen kann. Aber der Gymnaast nimmt sich anfangs seiner an, er unterstützt den Kletternden durch Unterlegung der Hand und macht es ihm dadurch leichter, sich mit einer Hand am Seile zu halten, indem die andre weiter hinauf greift. Er verweilt ihn vom Neuen und oft zu der Übung des Anhängens mit Einer, besonders mit der linken Hand. Nach langem

Ueben wird so endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Ich kenne einige, die mit vieler Leichtigkeit herauf und herab klettern. Diese Uebung ist eine der schönsten und zweckmäsigsten zur Stärkung aller Muskeln der Brust, und der Arme und Hände, sie ist ein wahrer Proberstein der Kräfte dieser Glieder, und giebt den Zuwachs derselben auf eine sehr sichere Art an.

Die Jugend liebt Veränderungen; nichts reizt sie so sehr, sich bey diesen Uebungen anzustrengen, als das Neue in denselben. Der Gymnaast wird daher für Mannichfaltigkeit sorgen müssen. Er steht eines Tags in scheinbar tiefer Betrachtung,

Warum? fragen alle: — Wir treiben diese Uebung, um uns stark zu machen. Aber gesetzt, wir müßten sie einmal gebrauchen, weil Gefahr uns zwänge; wir wären schon hoch geklettert, den Händen entwischte die Kraft, wie dann? — sollen wir wieder herabsteigen? oder gar

herabfallen? Das dürfen wir nicht und herauf können wir nicht. Wie nun?

J nun, wir müssen uns so lange festhalten, bis wir uns wieder erholt haben, ruft ein kleiner Unüberlegter, — — Gut, aber wie sollen wir das, ohne die Kraft der Hände dabey ferner zu verwenden? — Alle sinnen darauf, und finden endlich, man müsse sich dann im Seile so VERSTRIKEN, daß man ganz bequem von ihm getragen werde.

Alles drängt sich heran, den Versuch zu machen, man läßt den Geübtesten hinzu, und nach einigen Versuchen bringt er das Kunststück so heraus: Er klettert bis zu einer mäßigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelst des einen Fußes das Seil 2 bis 4mal um den andern Fuß (Fig. 7) und faßt das Zusammengewickelte zwischen beyden Füßen fest. Die hierdurch zwischen dem Seile und den Füßen entstehende Reibung widersteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jetzt tritt er darauf und ruhet wenigstens schon

um ein gutes Theil. Aber er will mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieser Absicht klettert er mit den Händen tief herab, hält sich hier mit der einen, neigt sich herab, und ergreift mit der andern Hand den Theil des Seils, welcher unter den Füßen zu Boden hängt, bey a, richtet sich wieder auf und schlingt dieses Ende einige beliebige mal kreuzweise um die Schultern, die Hüften, und um das Seil selbst, bis er fest genug verstrickt ist.

Eines Tages begiebt sich die junge Gesellschaft auch unter die Baumgruppe um zu klettern, Seil und Strickleiter werden dahin getragen; aber sieh da! böse Buben aus der Nachbarschaft haben die hölzerne Leiter weg getragen, vermittelt welcher man die hanfenen Sachen oben am Querbalken gewöhnlich befestigte. Also klettern wir nun heute nicht? — Wir klettern dennoch, erwiedert ihr Führer, wenn ihr die Sachen ohne Leiter oben fest machen könnt. — Es drängen sich zehn heran, um diesen Ruhm zu haben. Man

überlegt und beginnt. Dem Geschicktesten wird die letzte Stufe der Strickleiter um die Schulter gehängt, so klettert er die Säule x hinan. Es kostet Anstrengung und Vorsicht, aber jene scheuet er nie, diese besitzt er; so ist in wenigen Minuten die Leiter übergeworfen und angehängt; ein Zweyter ersteigt mit dem Seile die Strickleiter, wirft das Oehr so lang über, bis mans unten wieder erreichen und das andere Ende hindurch ziehn kann u. s. w. so war alles fertig. Man will nun nie wieder eine Leiter haben. Auf ähnliche Art wird alles wieder herab genommen.

So darf der Gymnast oft nur Winke geben, und alle sind voll Lust, sich anzustrengen und Beschwerden zu übernehmen, zu welchen die Jugend nie willig genug gemacht werden kann.

Bald findet man eine bessere Methode, die Instrumente wieder abzunehmen. Ein kleiner Waghals hat sie erfunden. Er klettert die Säule x hinan, schwingt sich auf den Rücken des Querbalkens wie auf ein

Pferd. Zuerst löst er die Leiter, dann rückt er weiter, lüftet das Ohr des Seils etwas, ruft, das herab hängende Ende fest zu halten. Man thuts. Jetzt schwingt er sich muthvoll vom Querbalken herab und schwebt, sich am Ohr haltend, im vollen Gelächter da. So wie man nun das untere Ende des Seils nachläßt, so sinkt er langsam mit dem Oehre zu Boden. *)

Man braucht diese Umstände nicht; es ist genug, am Seil hinauf zu klettern, die Strickleiter zu lösen und sich am Ohr des Seils herab senken zu lassen.

a) Der Gymnast lasse dies ja nur von sehr Geübten machen, und übe die

*) Vielleicht ist dieser und jener meiner Leser hier schwindlicht geworden. Ich kann aber versichern, daß ich dies Manöuvre viel hundert Mal habe machen lassen, ohne daß je Gefahr gedroht hätte, wenn ein völlig Geübter es unternahm. Man vergesse doch nie, was Übung vermöge, und wie alle Gefahr ihr unterliege. Mit sechs geübten jungen Leuten besuchte ich einst die Baumannshöle. Wir drangen bis in das Innerste. Viele halten dies für sehr gefährlich, woher kam es wohl, daß jene jungen Leute nirgends die mindeste Gefahr finden konnten?

Sache anfangs nur in einer Höhe von 7 bis 8 Fufs.

- b) Beym Herablassen am Oehr des Seils darf ja nicht zu nahe an das durchlaufende Seil gegriffen werden, sonst leiden die Hände ungemein.

Eine andre, sehr leichte Abänderung kann noch auf folgende Art mit dem Seile gemacht werden. Man befestiget es etwa 12 Fufs hoch an einem Baume, und schlingt es 5 Schuh hoch an dem Stamme eines andern, etwa 10 Schritte von jenem entfernten, fest, so straff als möglich. An diesem schreg herablaufenden Seile können zur Abänderung noch drey Uebungen vorgenommen werden.

Der Kletternde ergreift das Seil, schwingt die Beine ebenfalls hinauf, so dafs sein Rücken unterwärts herab hängt. In dieser Lage klettert er mit den Händen immer höher hinauf und läßt die Beine nach rutschen. Eben so kommt er wieder herunter. Diese Uebung ist sehr

leicht. Schwerer wird sie, wenn man ihm zur Pflicht macht, so bald er oben ist, den ganzen Körper mit den Beinen herab hangen zu lassen und mit den HÄNDEN am Seile wieder gleichsam HERAB ZU SCHREITEN. Noch weit schwerer ist es, mit den Händen HINAUF ZU GEHN. Ich muß mich deutlicher machen. Der Körper bleibt herab hängend an den Händen, aber die Hände greifen wechselsweise am Seile hinaufwärts; sie gehen gleichsam am Seile hinauf.

Nichts setzt die sämmtlichen Muskeln des Körpers mehr in Action als folgendes. Das Seil wird horizontal zwischen zwey Bäume gespannt. Man hängt sich mit den Händen daran, aber die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Wette ist nun, wer die Beine am häufigsten auf das Seil schwingen und sie oberhalb demselben kreuzen kann. Man hat wirklich viel gethan, wenn man sie 15mal hinauf schwingt.

Die bisherigen Uebungen am Seile und an der Strickleiter verdienen noch ganz besonders Empfehlung, deswegen, weil sie bey Feuersgefahr von so großem Nutzen seyn können. Lernte die Jugend mit Fertigkeit und Vorlicht klettern, so würde sie in der Folge nicht oft genöthigt seyn, drey Stock hoch dem Feuer zu entspringen, und sich unten zu zerschmettern. *)

Wir übten bisher unsere Geschicklichkeit im Klettern an Instrumenten, auf deren Festigkeit wir uns verlassen konnten, daher wenig, oder keine Gefahr. Ganz anders ist es aber auf Bäumen; die Zweige sind oft unsichere Stützen, die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient diese Art des Kletterns bey den Anfängern genaue Wachsamkeit des Gymnasten. Das Hinaufklimmen am Stamme ist ganz gefahrlos, mit dem Er-

*) Hier bey uns in Schnepfenthal sind die Schilassüle mit Strickleitern versehen.

steigen des ersten Zweiges wächst die Gefahr, so wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Uebung. Ich gebe folgende Vorichtsregeln.

- 1) Der Gymnast läßt anfangs 'nur immer ganz niedrig klettern, so daß er die Bewegungen des Zöglings genau beobachten kann. Hier wird er bey ihm stehn und ihn vor diesem und jenem Zweige warnen, er wird ihm immer die wichtige Regel geben, sich beynahe ganz allein auf die HÄNDE, weit weniger auf die FÜSSE zu verlassen, weil sie gar zu leicht von den Zweigen abgleiten.
- 2) Er wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erstorbenen Zweige unkenntlich sind.

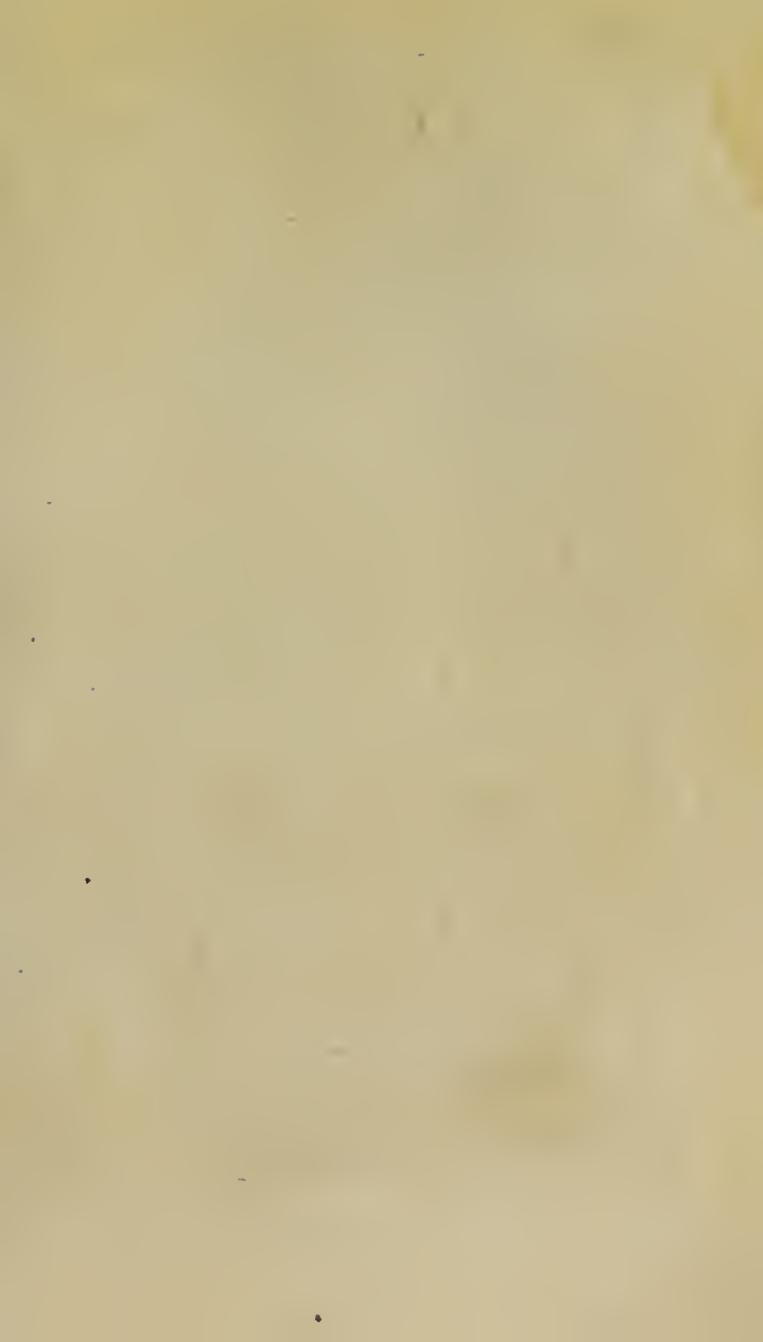
Unter diesen Umständen wächst die Einsicht des Zöglings nach und nach mit seiner Geschicklichkeit und mit seinem Muth. Er geht bald von seinem Baume auf den nahstehenden, und so auf einer

ganzen Reihe fort. Ist er am Seile gut geübt, so klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab; sondern er faßt jeden hinlänglich starken, bis zum Erreichen herab hängenden Zweig und windet sich an denselben, so wie vorhin am Seile, mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, oder vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt sie der Gymnast bisweilen unter eine große Baumgruppe; er zählt bis 15, und indess muß jeder an einem Baume so weit hinauf geklimmt seyn, daß er von der Ruthe des Gymnasten nicht mehr erreicht werden kann. Alle strengen sich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehn; sie denken sich unter ihr ein reißendes Thier, das sie verfolgt. Wer nicht stark genug ist, wird erreicht, und büßt durch einige spafshafte Schläge.

Nach diesen und andern gymnastischen Uebungen, die den Muth des jun-

gen Menschen stärken, zur Vorsicht anleiten, in Haltung des Gleichgewichts üben, wird er überall zu Hause seyn, er wird verworrene Stein- und Holzhaufen übersteigen, schroffe Anhöhen hinauf und herabgehn, ohne zu schwindeln, Felsen erklimmen u. s. w.





ZWÖLFTER ABSCHNITT.

HALTUNG DES GLEICHGEWICHTS ODER BALANCI-
REN, NEBST EINIGEN DAMIT VERBUNDENEN
ÜBUNGEN.

Das Tanzen auf straffem Seile ist schon in den Zeiten der Griechen, wo es allgemein bekannt war, zu den bettelnden Künsten herabgesunken. Wir sehen es, ob es gleich unser Erstaunen erregt, mit Verachtung an, indem wir die Sittlichkeit dieser KUNST nach dem sittlichen Character der TANZENDEN beurtheilen. Mit welchem Rechte, kann nicht zweifelhaft seyn. Eine Kunst, welche die Gewandtheit des menschlichen Körpers so sehr ins Licht setzt, daß sie uns zum Bewundern hin-

reifest, verdiente mehr Schätzung. Wir dürfen sie nicht ganz zur körperlichen Erziehung herüberziehn, weil ihre Erlernung zu viel Zeit erfordert; aber nachahmen können wir sie lassen, um der dadurch erreichbaren, ungemeynen Gewandtheit des Körpers einigermaßen nach zu eifern.

Wir mögen unsern eigenen Körper im Gleichgewicht zu erhalten suchen, oder irgend einen fremden Körper, der stets den Umsturz drohet, vermöge unserer Hand balanciren: so wird dazu immer schnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert; die Dreistigkeit, Gegenwart des Geistes, das Augenmaafs werden geübt und der Körper erhält nach und nach die Fertigkeit, durch einen geschickten Sprung dem Fallen zu entgehen. Dies wären einige sehr beträchtliche Vortheile, welche diesen Uebungen besonders eigen sind. Nicht weniger leisten sie aber zur Erreichung des allgemeineren Zweckes, warum Gymnastik so

sehr empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit u. s. w. Jedoch zur Sache.

A. Das Balanciren unseres EIGENEN KÖR-
PERS.

1. Das STEHEN AUF EINEM BEINE. — Ich nehme diese Übung voran, weil sie als Elementarübung gleichsam den Eingang zu den folgenden macht. Sie ist leicht, und alle Beschädigung ist dabey unmöglich. — Der Gymnast läßt seine Zöglinge Front machen, jeder steht einen sehr starken Schritt vom andern entfernt. Nach Commando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf und bleiben so um die Wette stehn. Diefs scheint sehr uninteressant; ich kann aber versichern, daß die dabey sehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauspiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgültig seyn kann; man sieht Knaben zu halben Stunden so stehn. — Zwey bis drey erhalten endlich den Sieg. Man

stelle sich lange auf ein Bein und bemerke die Anstrengung aller Muskeln desselben, so wie des Schenkels: so wird man sich auch von dem physischen Nutzen dieser Uebung überzeugen. Dafs die Beine in der Folge der Uebung gewechselt werden müssen, ergibt sich von selbst. — Jetzt hebt der Gymnast an, die Sache mannichfaltiger zu machen. Er stellt sich vor die Fronte und macht es vor, was die Knaben thun sollen, oder commandirt es durch Worte. Ich brauche das, was geschieht, nur kurz anzudeuten; denn jeder wird es sogleich verstehen. Sie stehn auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes: Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke Wade, strecken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links so viel als möglich, aus; sie legen es aufs linke Knie, hinten ins Kniegelenk. Sie fassen mit der rechten Hand den Absatz des Schuhs und halten so den rechten Fuß; sie thun dasselbe mit der linken Hand, und beydes bald von vorn,

bald von hinten; sie ergreifen eben so, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand, die rechte Fußspitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie lesen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches er aufs Knie legt; sie schreiben auf eben die Art. — Bey allen denjenigen Abänderungen, wobey die Hände nicht mit Zugreifen beschäftigt sind, werden sie, bald rückwärts in die Seiten gestützt, bald vorn über einander geschlagen, bald auf den Kopf gelegt, u. s. w. — Oft holt der Gymnaſt einen ziemlich schweren Stein oder einen Beutel mit Sande; er giebt ihn dem Flügelmann und dieser reicht ihn weiter, so geht er durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch seine Schwere, theils durch das ausgestreckte seitwärts Reichen, starken Einfluß auf das Gleichgewicht der Personen erhält: so erschwert er das Balanciren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, sondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Diese

Uebung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läßt der Gymnaſt die Zöglinge in dieſer Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehen u. ſ. w. Dieſe Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich ſchön ſind aber noch folgende, die ich zum Beſchlus hinzufüge. Die Zöglinge ergreifen die rechte Fußſpitze und küſſen ſie bald von vorn, bald von hinten. Es muß möglich ſeyn, nach und nach auch ohne Anlegung der Hände daſſelbe zu thun, dazu gehört aber ſehr frühe Uebung. Ferner: die Zöglinge ſtrecken nach Commando das rechte Bein grade vor ſich aus, und ſetzen ſich, ohne Aufstützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgeſtreckt werden, an den Boden ganz langſam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und zum Beſchlus ſtehn ſie eben ſo wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen. — Herr Villaume

wünscht in seiner Abhandlung über die Bildung des Körpers *) das man den Kindern nie erlauben mögte, die Stiefeln im Sitzen, oder unter Haltung an einem Gegenstande auszuziehn. Ich stimme ihm nicht nur völlig bey, sondern glaube auch, das kein einziges Kleidungsstück, im Sitzen oder Aufstützen, angelegt werden sollte. Die körperliche Gelenkigkeit gewinnt dadurch überaus.

Von den so eben beschriebenen Uebungen finde ich bey den Alten fast nichts; aber etwas Aehnliches, nämlich das *πιτυλιζειν* der Griechen, beschreibt Galen **). Man trat auf die äußersten Fußspitzen, streckte die Hände und Arme über dem Kopfe weit hinaus und bewegte sie, um das Gleichgewicht zu erhalten,

C c 4

*) Revision des gesamtten Schul- und Erziehungswesens VIII. S. 442.

***) De tuend. Sanitat. II. Cap. 10. Est autem *πιτυλιζειν* si quis summis pedibus ingrediens, tensus in subline manus, hanc antorsum, illam retrorsum, celerime moveat etc.

bald nach vorn, bald nach hinten. Um nicht unzufallen, geschah diese Uebung immer nah an einer Wand, an welcher man sich allenfalls aushielt. — Ehe mir diese Stelle im Galen vorkam, sah ich dieselbige Uebung von einem hiesigen Zöglinge, als ein Stückchen seiner eigenen Erfindung, machen. Er stellte sich auf die äußersten Fußspitzen, nicht bloß auf die Zehen, sondern auf die Spitzen der Zehen, so daß die Fußsohle perpendicular stand, und ging so, unter Bewegung der Hände, vorwärts. — Dies wenige aus Freundschaft für die Alten.

2. DAS BALANCIREN AUF DER KANTE EINES BRETTES. In der Folge führt der Gymnaſt seine Zöglinge zu einem 10 bis 12 Fuß langen Brette, das auf der hohen Kante am Boden befestigt ist. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden soll, ist nur einen kleinen Fuß hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beschädigt werden. Hier versuchen es die jungen Gymnaſtiker um die Wette,

lich, auf einem Fusse stehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache ist mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Dasselbe Brett wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seil tänzer über sein Seil. — Regel: die Füße müssen bey dem Gehen stark auswärts gesetzt werden.

3. Das BALKENGEHN. — VORRICHTUNG. —

Eine ganz unentbehrliche Maschine unseres gymnastischen Platzes ist durch die 8te Abbildung vorgestellt. Die Hauptsache davon ist ein horizontal liegender, ganz runder, Fichtenstamm A B von etwa 64 Fuß Länge. In dem, stark im Boden befestigten, Pfeiler C ist sein dickes, als Zapfen zugehauenes, Ende befestigt, so daß, vermöge der durchgebohrten Löcher, 1. 2. 3 und eines dadurch gehenden eisernen oder hölzernen Bolzens (Nagels), es höher und niedriger gestellt werden kann. Das Gestell D unterstützt seine Mitte, und auch hier kann der Balken, so wie in dem Pfeiler C, höher und niedriger gestellt

werden. Aber die Hälfte x bis B bleibt schwankend. Von A bis x sind 28'. Seine oberste Fläche liegt gewöhnlich etwa 3' vom Boden. Alles übrige lehrt die Zeichnung auf den ersten Anblick. Der Boden umher ist am besten Sand oder Rasengrund.

Die Uebungen sind mannichfaltig. Ich werde von den leichtern zu den schwerern fortgehn.

- a. Die ersten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren werden, von dem Gymnasien an der Hand geleitet, über den noch niedrig liegenden Balken hingeführt. Die Füße müssen dabey stark auswärts gesetzt werden und man sieht auf guten graden Anstand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen sich bald an diesen schmalen und am Ende schwankenden Weg; sie fassen nach und nach mehr Muth und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um sie im geschicktesten Herabspringen zu üben, läßt sie der Führer anfangs verabredet herab

springen, nach und nach giebt er ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, so dasß sie genöthigt werden, ganz unverhofft, herunter zu springen. Alles dieß geschieht, wie gesagt, unter der LEITENDEN HAND des Führers. Er wird diese Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden festfaßte, so wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerspitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden bloß vorhalten. So lernt der Anfänger endlich -

- b. ALLEIN GEHEN; doch wird ihm der Gymnaſt immer noch zur Seite bleiben, ſeine Körperhaltung und die Setzung ſeiner Füße, worauf alles ankommt, beobachten, und im nöthigen Falle ihm helfen.
- c. Hat er endlich eine vollkommne Fertigkeit erlangt, nicht bloß muthig und voll Anſtand über den Balken weg zu gehen; ſondern auch mit völliger Si-

cherheit, in jeder Lage bey verlohrnem Gleichgewicht herabzuspringen, ohne zu fallen: so erschwert ihm

- d. der Gymnast das Gehen, indem er ihm Hindernisse z. E. Steine auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er schreiten muß, oder endlich, indem er bey B den Balken in eine schwankendere Bewegung setzt, als er von selbst erhalten würde.
- e. Bis jetzt wurde immer nur noch von A bis zur Spitze B gegangen und dort herabgesprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, sich auf der Spitze umzudrehen und nach A zurück zu balanciren. Es versteht sich, daß man ihm vorher mehrmals auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen lassen.
- f. Das Gehen ist nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es kostet keine Schwierigkeit mehr; aber der Gymnast sorgt für eine neue: er läßt

rückwärts gehen, ich meine das Gesicht nach A wenden, indem nach B gegangen wird.

Hat man dieß erlangt, so kann man sich begüßen; Vielen mögte es nicht nöthig scheinen, ihren Kindern eine größere Fertigkeit im Gehen auf schmalen Flächen beyzubringen. Ich aber wünschte, daß man weiter ginge, und schlage daher noch folgendes vor. Es wird bey manchen zwar Lachen erregen, allein dieß wird mich nicht abhalten, das zu sagen, was ich, meiner Einsicht nach, für gut und zweckmäßig halte. Das Seilgehn halte ich unter gehörigen Abänderungen für unendlich weit sicherer und schöner als das Gehn auf dem Balken; wenn daher Herr Villaume*) die Frage aufwirft: wäre es nicht gut, auf dem schlaffen und gespannten Seile gehen zu lernen? so antworte ich, in Rücksicht auf das gespannte Seil, sehr gerne JA!

*) Am angef. Orte. S. 441.

Das Gehn auf einem Seile, so wie es gewöhnlich von Künstlern getrieben wird, erfordert aber zu viel Zeit und ist halbsprechend, können wir beyde Hindernisse wegräumen: so seh ich nicht ab, warum man junge Leute an einer nützlichen Sache hindern wollte, die sie so gern für sich nachmachen, weil sie ihnen Vergnügen verursacht.

Die Stelle sey tiefer SANDBODEN; das Seil nicht wie gewöhnlich, sondern statt seiner spanne man einen HANDBREITEN, STARKEN GURT aus und zwar nur 2 bis $2\frac{1}{2}$ Schuh vom Boden. Unter diesen Bedingungen ziehe ich das SEILGEHN dem Balkengeln durchaus und in jeder Rücklicht, sowohl auf die dadurch zu erlangende Geschicklichkeit, als auf Vermeidung der Gefahr bey weitem vor, ob ich gleich diese Übung nie selbst veranstaltet habe. Durch die geringe Höhe weicht man der Gefahr des starken Fallens vollkommen aus, und durch die Breite des Seiles wird die Übung in Rücklicht auf Zeit hin-

reichend abgekürzt. Ein so breites Seil ließe sich am besten aus drey bis vier daumendicken Seilen, die der Seiler gurtenmäsig mit dünnen Schnüren zusammen verbände, verfertigen. Die ganze übrige Maschinerie beym Aufspannen, so wie die Uebungen selbst, die sich darauf vornehmen lassen, sind bekannt. — — Ich komme wieder zum Balken zurück.

VORSICHTSREGELN:

- a) Es ist schlechterdings nöthig, beym Gehn auf demselben, die Füße auswärts zu setzen.
 - b) Schuhe mit hohen Abätzen sind hier, so wie bey vielen andern Uebungen nicht bequem. Am besten sind Schuhe ganz ohne Abätze (Escarpins), weil sie nie zum Fallen Anlaß geben. Bey sehr trockenem Wetter sind die Fußsohlen und die Oberfläche des Balkens zu glatt, dann gebrauche man Kreide. —
4. Um die richtigere Haltung und Gelenkigkeit des Körpers, den Muth und das Geschick im Herabspringen und Fal-

len, Fertigkeiten und Eigenschaften, die schon durch das bloße Gehen auf dem Balken im ansehnlichen Grade geübt wurden, noch mehr zu erweitern und zu vervollkommenen, sind noch andere Uebungen auf dem Balken zu empfehlen übrig, die zu dem schönsten Theile der Gymnastik gehören. Dahin gehört

a) Das HINAUFSCHWINGEN auf den Balken. Es ist ziemlich leicht, sich auf irgend einen Gegenstand, der uns selbst bis an die Brusthöhle reicht, z. E. auf einen Tisch, oder auf den vorhin beschriebenen Balken zu schwingen, wenn man einen VORSPRUNG (siehe Seite 288) nimmt, in demselben Augenblicke beyde Hände darauf stützt, und so den untern Theil des Körpers hinauf schnellt. Auf eben die Art läßt sich mit Leichtigkeit über Tische und andre Gegenstände wegsetzen. Wir wenden dies auf den Balken an. — Anfangs hob man die Kleinen, darauf, sie lernten auch wohl selbst darauf klettern so gut sie konnten, dies wird ferner hin nicht mehr

erlaubt, sondern man läßt sie auf obige Art ordentlich hinaufvoltigiren. Hier muß erst jeder einzeln geübt und dabey von dem Gymnasten vor dem Fallen geschützt werden; dann geht die Sache, so wie auch bey den nächstfolgenden Uebungen, genau nach Commando und sie gewährt dann nicht nur einen wirklich allerliebsten Anblick, sondern erweckt zugleich die pünktlichste Activität. Eben deshalb ist sie sehr zu empfehlen. Ich will so genau und deutlich beschreiben als möglich.

Auf die Worte des Gymnasten: STELLT EUCH! RICHTET EUCH! formiren etwa 6 bis 7 auf der linken Seite des Balkens, das ist auf der Zeichnung jenseits desselben, von A bis etwas über x hinaus eine Fronte einen Schritt vom Balken abwärts. Der Gymnast selbst steht auf dieser Seite ihnen im Gesichte. Er commandirt weiter: SITZT AUF! Dies sind bloß Worte, um Aufmerksamkeit zu erregen. — Mit dem AUFHEBEN seiner Hand heben alle den rechten

Arm auf; er winkt niederwärts, und alle schlagen in eben dem Augenblicke, indem sie einen kleinen Vorsprung vorwärts bis zum Balken thun, mit den Händen darauf und schwingen vermittelst dieser Stützen das rechte Bein so über ihn hinüber, daß sie ihn wie ein Pferd unter sich haben. Der Gymnast sieht überhaupt darauf, daß sie bey diesen Bewegungen die richtige Stellung eines Reiters beobachten. Zur Abwechselung wird diese Uebung oft mit mehr Heftigkeit gemacht. Die Zöglinge stellen sich dann 6 bis 8 Schritt vom Balken ab, nehmen von hier einen starken Anlauf, einen noch heftigern Vorsprung, und schwingen den untern Körper weit höher über den Balken aufwärts als vorhin. Je genauer dies Alles nach dem Takte geschieht, um so schöner ist der Anblick. Will er dies Manöuvre mehrmals wiederholen lassen, so muß auch zum Absetzen commandirt werden. Sein Commandowort: AB! erregt bloß Aufmerksamkeit. Er winkt mit der Hand auf,

wärts, und jeder hebt beyde Hände auf, er winkt nieder, alle schlagen mit beyden Händen vor ihren Plätzen auf den Balken nieder, heben sich vermittelst derselben von ihren Sitzen schnell auf, schwingen das rechte Bein wieder herüber und springen so in ihren ersten Standpunkt vor dem Balken zurück. — Bey diesen beyden Uebungen darf der Balken weder von den Beinen noch Knien, noch weniger von dem Leibe des Zöglings berührt werden.

b) Das HEBEN mit den HÄNDEN. Wir kehren hier zu dem Zeitpunkte zurück, wo die Knaben in regelmässiger Stellung wie Reuter auf dem Balken sitzen. Sie sollen jetzt vermittelst der Hände den ganzen Körper heben und zwar genau nach Commando. Die Worte: **HEBTEUCH!** erregen Aufmerksamkeit. Ihr Führer winkt mit der Hand auf, und alle strecken rasch beyde Arme über den Kopf hinaus; er winkt nieder, und Alle stützen die Hände vor sich auf den Balken nieder, und

heben sich, so hoch sie können, von ihren Sitzen auf. Da schwebt die ganze Gesellschaft. Oft geschieht diese Uebung um die Wette; wer sie am längsten aushält, ist Sieger. Hier erblickt der Erzieher wieder die Merkmale männlicher Anstrengung und Ausdauer. Bald fängt einer der Stärksten an, vermittelt der Hände auf dem Balken fortzugehen und ein jeder ahmt diese Manöuvre nach.

Die Gesellschaft bleibt hierbey nicht stehen; denn der Gymnast giebt ihr zu erkennen, es sey sehr gut möglich, sich so hoch zu heben, daß die beyden Füße dicht hinter die Hände gestellt werden können. Man versuchs, es erfordert Stärke der Arme und Schultern, der Brust- und Rückennuskeln, es gelingt nach langem Ueben und so entsteht

c) das **AUFSTEHN** auf dem **BALKEN**. Hier zu gehört viel Gelenkigkeit und Haltung des Gleichgewichts. Haben mehrere diese Fertigkeit erlangt: so geschieht die Sache nach **Commando** pünktlich und

schnell. Hier sind die dazu nöthigen Befehle: Alle sitzen noch reutend. Der Gymnast kommandirt: AUF! um Aufmerksamkeit zu erregen; er winkt mit der Hand auf, und alle heben beyde Hände rasch wie vorhin; er winkt nieder und Alle schlagen die Hände vor sich nieder, stützen sich, geben den Beinen, überhaupt dem ganzen Körper unterhalb den Schultern, einen Schwung aufwärts, so daß die Füße, in der ersten Position dicht an den Händen auf den Balken zu stehn kommen. In demselben Augenblicke wird der ganze Körper aufgerichtet und so stehn alle durch einen Wink auf dem Balken aufrecht. — Genau hiermit verbunden ist das NIEDERSETZEN auf dem Balken. Nach den Commando - Worten: SETZT EUCH! werden die Hände, wie vorhin, auf einen Wink gehoben, dann auf den Balken gestützt, die Last des ganzen vorwärts niedergebogenen Körpers darauf gelegt und auf dem Balken SANFT niedergefenkt. Ich sage mit allem Fleisse,

es müsse SANFT geschehn, um alles Anstoßen zu verhindern. Wer nicht im Stande ist, den Körper, auf beyde Hände gestützt, im Gleichgewicht schwebend zu erhaltend, der wird plötzlich niederfallen, um die Haltung des Gleichgewichts zu vermeiden, folglich muß das Stützen und Gehen mit den Händen erst fleißig geübt und zu einer besondern gymnastischen Uebung gemacht werden.

Der Gymnast sinnt immer, wie ich schon oft gesagt habe, auf kleine Abänderungen, um die Fertigkeit seiner jungen Gesellschafter auf neuen Seiten auszubilden. Er erklärt eines Tages, das Aufstehn auf dem Balken, mit Hülfleistung der Hände, so wie es so eben angegeben ist, sey gar keine Kunst. Er halte es für möglich, die Hände über dem Kopfe zu falten und dennoch aufzustehn. Aller Aufmerksamkeit ist gespannt. Sie fangen an zu versuchen, und ehe man sich versieht, ist folgendes ausgefunden.

Die Person setzt sich reutend, zieht beyde Knie oben auf dem Balken fest zusammen, giebt dem vorwärts gebeugten Körper einen Schwung nach vorn hin und richtet sich so auf, daß sie nun auf dem Balken kniet. Sie rückt hierauf das eine Knie völlig auf den Rücken des Balkens hin, hält sich darauf im Gleichgewicht, indess sie den andern Fuß auf den Balken aufsetzt und darauf aufsteht.

Gut, ruft der Gymnaſt: aber ich weiß noch eine kürzere, wiewohl für diesen und jenen, der nicht gelenkig genug ist, schwerere Art. Man setzt sich reutend, zieht einen Fuß so viel als möglich, auf den Balken unter sich und steht auf demselben auf. Es wird an der platten Erde versucht, sich auf Einem Fuße auf den Boden zum Sitzen nieder zulassen und hierauf wieder aufzustehn. Es glückt. Man geht zum Balken und führt es auch hier aus.

d) Das HINAUSTRINGEN. Diese kleinen Kunststücke sind gelernt, man hat gewett-

eifert, einen gewissermaßen angenehmen Anstand, Kraft mit Leichtigkeit verbunden, in die Ausführung zu bringen, und es ist gelungen. Man wünscht nun mehr. Der Gymnast hat längst auf etwas Neues gedacht. Er legt das Problem vor, in einem Nu sich auf den Balken zu stellen, ohne ihn vorher länger als einen Augenblick zu berühren, ohne sich erst reutend darauf zu setzen. Man sinnt, und zweifelt an der Möglichkeit, und ehe man sich verliest, steht der Gymnast oben und giebt eine praktische Erklärung. Die Sache ist nicht schwer, aber nur für die größten Schüler ausführbar, man müßte denn für die Kleinern den Balken allemal niedriger machen. Man stellt sich einige Schritte vor dem Balken, nimmt mit einem Anlaufe einen kleinen Vorsprung, stützt sich mit beyden Händen schnell auf die Oberfläche des Balkens, hebt sich und setzt die Füße hinauf, so daß sie zwischen die beyden Hände zu stehen kommen. Nur die Geübtern wer-

den zur Uebung dieser neuen Gymnastik zugelassen. Jeder wird einzeln vorgenommen, und indem er von jener Seite des Balkens den Sprung hinauf macht, stellt sich der Gymnast auf dieser vor ihm, um ihn behütlich zu seyn und ihn, durch Haltung an einem Arme, vor Schaden zu hüten. Können es mehrere mit vollkommener Sicherheit, so kann man sie auf ähnliche Art, wie oben, hinauf commandiren. Leichter ist es, diese sehr hübsche Uebung zuerst an einem Tische vorzunehmen.

e) Das AUSWEICHEN. — Durch die bisherigen Uebungen wurden die Zöglinge bis zum Stehn auf dem Balken gebracht, sie sind diesen schmalen Standpunkt schon längst so gewohnt, daß sie sich, durch Versetzung der Füße, mit großer Leichtigkeit auf demselben umdrehen; jetzt aber kommt der Fall, daß zwey sich begegnen, und um einander herumwollen, ohne erst herab zu springen.

Wie sollen sie sich ausweichen, wie um einander herum gehn, da kein Ne-

benplatz da ist? Sie fassen sich beyde an den Armen fest, setzen ihre rechten Füße quer auf den Balken in die fünfte Position dicht an einander, zählen 1, 2, 3 und walzen sich links um einander herum, indem sie mit den linken Füßen einen Schritt um den Rechten des Gegners thun. So sind die Plätze gewechselt; aber sie müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, sonst sind sie gezwungen, herab zu springen.

f) Die ABGEWINNUNG DES GLEICHGEWICHTS. Zwey Personen treten auf die dickere Hälfte des Balkens, jede hat einen Voltigirstab in beyde Hände gefasst, diesen halten sie krenzweise an einander und drängen damit seitwärts, bis einer das Gleichgewicht verliert.

g) Das UMKEHREN im Sitzen ist nicht so ganz leicht, wenn keine Hand dabey an den Balken gebracht und die Sache nicht langsam gemacht werden soll. Die Art, wie es geschieht, ergiebt sich von selbst; ein Schenkel wird nämlich

nach dem andern übergehoben. Diese Uebung muß wieder nach Commando gemacht werden.

h) Das **ÜBERSPRINGEN** ist eine sehr flink machende Uebung. Man stellt sich einen Schritt vom Balken ab, nimmt einen kurzen Vorsprung, stützt sich zu gleicher Zeit mit den Händen auf den Balken, hebt sich, und schwingt die Beine über ihn weg, indem die Hände den festen Punkt gewähren, um welchen sich der Körper drehet. Der Gymnast übt erst Jeden allein, er stellt sich auf die entgegengesetzte Seite des Balkens und faßt den Ueberspringenden beym Arme fest, so lange, bis er endlich den Sprung völlig sicher allein unternehmen kann.

Etwas schwieriger ist folgende Art des Ueberspringens: die Person stellt sich neben den Balken, so daß er ihr zur rechten Hand ein bis zwey Schuh vom Leibe ist; sie nimmt längst denselben hin einen **ANLAUF** von zwey bis drey kleinen Schritten, dann einen **VORSPRUNG**, stützt in dem-

selben Augenblicke die rechte Hand auf den Rücken des Balkens, hebt sich, und schwingt so, auf eine Hand gelehnt, die Beine und den ganzen Körper hinüber. Eben so läßt sich von der linken Hand hinüber setzen. Uebrigens gilt bey diesem Sprunge, was ich so eben bey jenem sagte. — Ist eine Anzahl Zöglinge da, welche diese Uebungen völlig erlernt haben, so geschehn beyde nach Commando und gewähren dann einen angenehmen Anblick. Man gebe dabey die Regel, die Füße stets an einandergeschlossen zu halten.

5. Das WIPPEN. Eine 16' lange, hinlänglich starke, Diele ruht in ihrer Mitte, 2' hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende stellt sich einer der jungen Gymnastiker. Sie setzen sich langsam in eine auf- und niederschwankende Bewegung und halten dabey das Gleichgewicht. Bald lernen beyde es in dem Grade, daß sie sich einen und mehrere Fuß hoch vom Brette abschneiden und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt

auffpringen. Die Füße müffen dabey immer geschlossen und der ganze Körper in einem guten Anstande erhalten werden. Damit das Brett nicht von feiner regelmässigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Gestells. Zwey starke Pfäle werden in dem Boden befestigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20'' langes darauf gefügtes Queerholz, dies macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiserne Angel, (hervorstehende Spitze) juft so wie der Balken einer Wage, diese Angeln laufen auf beyden Seiten in eisernen Befestigungen und wehren das hin und her Rutschen des Brettes, welches auf dem Queerholze ruhet. Diese sehr flinkmachende Uebung ist bey den Frauenzimmern um Jeniseisk weit und breit gewöhnlich. — Der Boden sey Sand.

6. Die OVALSCHAUKEL. — Bey den Wippen ist die Bewegung ganz geradli-

nicht, daher ziemlich leicht abzuhalten; zusammengesetzter wird sie bey dem Gebrauche der durch Abbildung 9 dargestellten Maschine. A. B. C. ist die Hälfte eines Ovals, dessen größter Durchmesser 10' und dessen kleinster 7' 10" hat. A B die Sehne des Bogens ist ein hinlänglich starkes Querholz über den Durchmesser des Ovals gezogen 12' lang. In seiner Mitte bey x ist ein 5' 5" langer Fuß perpendicular eingezapft, auf welchen sich die Maschine lehnt und so mit dem Boden einen Winkel von etwa 36 Graden macht. y. y sind Standbretter, oder Fußstritte, auf welchen die beyden Schaukelenden stehen. Die Maschine ist von Dielen zusammengesetzt, so wie man etwa die Bogen verfertigt, welche der Maurer zum Bau der Gewölbe gebraucht. Die Standbretter müssen an beyden Seiten bey z. z mit starken Leisten versehen seyn, gegen welche sich der Fuß bey dem Sinken und Heben der Maschine stemmt. Uebrigens kann man diese Maschine auch klei-

ner machen lassen. — Die beyden Personen stellen sich auf die Fußstritte und bringen sich vermittelst eines langen Stabes in Bewegung, womit jeder verfehlt wechselseitig gegen den Boden niederdrückt und so die Maschine in Gang setzt. Dafs die Bewegung eine Bogenlinie sey, läfst sich leicht einsehen.

7. Die STELZEN. — Der Nutzen des Stelzengehens ist deutlich. Unbefangene Dreistigkeit, Gewandheit des Körpers, sich auf Füfsen im Gleichgewicht zu erhalten, die sich fast nur in einem Punkte endigen und Bewegung im Freyen. „In einigen heißen Ländern,“ sagt Frank: — „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand sicher und ohne Empfindung her, setzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt so seinen Körper zu sichern Schritten und einem stäten Wesen, aus dessen Mangel der Unerfahrene an hundert Orten stehen bleiben oder dahin stürzen muß.“

Diese Uebung ist ohne alle Gefahr und Knaben von 7 Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser, ihn bis über den Kopf hinaus gehn zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stoßen. Bey Anfängern ist die Höhe des Fußtritts etwa nur ein Schuh, in der Folge kann man sie vergrößern.

Das Anfassn der Stelzen geschieht entweder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beym Fuß faßt, oder auch so, daß die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen, nur muß man dann fleißig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabey vernachlässigt wird. Regeln lassen sich davon eben nicht geben, ausgenommen die einzige: man muß beym

Gehen den Fußtritt fest unter die Schuhsohle ziehen. Alles andre ergiebt sich sehr bald von selbst.

Junge Leute lieben Kunststücke und simple Uebungen sind ihnen bald nicht mehr genug. Sie gehen bald mit Stelzen Trepp auf und nieder; dies scheint mir aber gefährlich. Ein besseres und gar nicht gefährliches Kunststück ist es, mitten im Gehen die EINE Stelze, unter dem Fusse weg, wie ein Gewehr auf die Schulter zu nehmen und auf einer EINZIGEN herum zu hüpfen. Dies gewährt einen ziemlich sonderbaren Anblick und ist doch bald gelernt. Das gewöhnliche Gehn auf den Stelzen sowohl, als das Hüpfen auf Einer, kann um die Wette nach Commando getrieben werden.

8. Das LEITERGEHN ist mit der vorigen Uebung sehr nahe verwandt; denn wer im Stande ist, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erste, zweyte, dritte und mehrere Sprossen einer kurzen, leicht zu handhabenden und nir-

gends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbey nur auf zwey Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muß der Ruhepunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweyten mehr rückwärts gerückt werden, dieß geschieht entweder dadurch, daß man, mit der stark unter die Fußsohlen gezogene Sprosse, unablässig in die gehörige Lage hüpft, oder zweyten und zwar bequemer und mit weniger Anstrengung dadurch, daß man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschiren läßt. Diese letzte Art wird für wörtliche Beschreibung etwas schwierig. Ein Beyspiel erläutere sie. Man stelle eine Gabel perpendicular auf ihre Spitzen, fasse sie oben beym Hefte und bewege sie ein wenig links und rechts zur Seite, indem man sich gelinde drehet, so wird man sehn, daß ihre Spitzen gleichsam Schritte

machen. — Der Anfänger stelle sich nur 3 bis 4 Schritte von einer Wand, richte Leiter und Gesicht nach ihr hin, fasse die Leiter mit beyden Händen fest und halte sich grade. Das Uebrige wird sich dann von selbst geben. — Ich sage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er nach vornhin das Uebergewicht erhält, so lehnt sich die Leiter sanft dagegen und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da seine Füße sogleich herab springen.

9. Das SCHLITTSCHUHLAUFEN. — Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heist; bald dem Schweben des Vogels ähnlich, wenn er keinen Fittich rührt, und die Richtung des Flugs bloß durch seinen Willen zu bestimmen scheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald mit gelinder, bald mit aller Anstrengung und muthvollen Geschicklichkeit des Körpers verbunden. Ich kenne keine schönere Gymnastik als das SCHLITTSCHUHLAUFEN. Es führt ein so göttliches Vergnügen mit sich, daß ich den

Milzfüchtigen und Misanthropen dadurch zu kuriren gedächte.

Reine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Laufs der Körperläfte, Anstrengung der Muskeln, Uebung in so mannichfaltigen geschickten Bewegungen, reines Vergnügen u. s. w. müssen nicht nur auf die körperliche Maschine des Menschen, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluss haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. FRANK wünscht das Schlittschuhlaufen überall mit Fleiße eingeführt zu sehn, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihm mehr stärken könnte. „Das weibliche Geschlecht“ setzt er hinzu: „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit linkem Fusse Trotz zu bieten, während dem unfre zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken.“ CAMPE empfiehlt sie ganz besonders mit den Worten: „ich kenne weder eine angenehme-

re, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und SOLLTE sie lernen.“ *) Demungeachtet weiß die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittschuh seyen.

Man hält diese Uebung für gefährlich, weil man fallen kann; ich glaube aber, sie sey nicht so gefährlich, als manche andre, z. E. das Reuten; denn man fährt immer besser, wenn man von seinem eigenen Geschick, als wenn man von den Kräften und Launen eines Thiers abhängt. Ich habe beydes häufig getrieben, das Schlittschuhlaufen erst sehr spät gelernt, aber nie Gefahr dabey gefunden, die bey jenem mehrmals meinem Leben drohete. — Mehr als 40 junge Leute und Knaben lernten es unter meiner Aufsicht und ihnen ist noch nie etwas Uebles zugestoßen. Sie sind bey dem Lernen, so wie ich selbst,

E e 3

*) Medic. Poliz. II. S. 635. — Revision VIII. S. 465.

häufig gefallen, dieß ist unvermeidlich; aber sie haben das Fallen gelernt, oder mit einem Worte, sie wissen mit ihrem Körper umzugehen. — Das Brechen des Eises und das Ertrinken gehört nicht zur Uebung selbst, es ist die Folge von der höchst mangelhaften Aufsicht, die wir der Jugend angedeihen lassen.

Die Erlernung dieser Uebung ist leicht, wenn sie schon der Knabe beginnt. Man braucht bloß darauf zu sehn, daß die Schlittschuh gut gemacht sind, und auf die bequemste Art so fest als möglich, doch ohne zu drücken, an den Füßen befestigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er sich dabey benehmen soll, er findet sie alle von selbst, man überläßt ihn seiner eigenen Geschicklichkeit mit der einzigen Hauptregel: sich ANFANGS IMMER VORWÄRTS ZU NEIGEN, um nicht rücklings überzuschlagen.

Wenn wir unsre Kinder in der Wiege und beym Gehenlernen nicht so höchst

elend behandeln, als es noch immer fast allgemein Sitte ist, sondern wenn wir dem jungen Menschen, schon als Säugling, den freyen Gebrauch seiner Glieder gönnen: so wird, dem Körper nach, ich mögte fast sagen, ein ganz anderes Geschöpf daraus. Ich sehe einen solchen Knaben vor mir, der im zweyten halben Lebensjahre schon im Hofe auf dem Pflaster herumliief, der alle gymnastischen Uebungen in seinem siebenten Jahre nach Verhältniß seiner eigenen Gröfse fast von Natur inne hatte. Dieser konnte beynah das Schlittschuhlaufen schon in der ersten Stunde der angefangenen Uebung. Ich kenne zwey Andre, die ich von dieser Uebung ausschliessen muß, weil sie ohne Zweifel in der ersten halben Stunde den Kopf zerschellen würden; sie sind Kinder der weichlichen, hypochondrisch-sorgsamten Erziehung.

Erwachsene Personen, die sich eben nicht slink fühlen, thun wohl, wenn sie

das Schlittschuhlaufen am Stuhlschlitten versuchen, um hier erst ihren Beinmuskeln die Stärke mitzutheilen, auf zwey schmalen Eifen die Fußgelenke nicht einknicken zu lassen.

B. DAS BALANCIREN FREMDER KÖRPER —
 ist eine sehr angenehme und nützliche Uebung. Wir springen, um den Umsturz derselben zu verhüten, links und rechts, rückwärts und vorwärts; wir neigen uns zu tausenderley gebogenen Lagen des Körpers mit einer, sonst nicht leicht statt findenden, Schnelligkeit. Das Augenmaafs wird geübt, Vorsicht und Achtsamkeit werden geprüft. Wir brauchen nicht zum Künstler zu gehn, um gefährliche Methoden des Balancirens zu lernen, wir wollen uns weder das Kinn verrenken, noch die Zähne beschädigen; wir bedürfen nur ganz einfacher Mittel: Ein zwölf Fuß langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer hölzernen Scheibe versehen, oder durch sonst etwas oben schwe-

rer, als unten gemacht ist, senkrecht, auf einer Hand, auf einem Finger, getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange hinreichend. Der Balancirende steht, geht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten fortträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen u. s. w.

Um diese Uebung, die mit der schönsten Körperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern, eben so langen Stab herbey. Diesen faßt der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äußersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancirstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem ers versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von

sich zu entfernen. Diese Uebung ist ganz dazu gemacht, den Körper in die ununterbrochenste Activität zu setzen, ich kann sie deshalb ganz vorzüglich empfehlen.

Man wähle zu dieser Leibesübung einen freyen ebenen Rasenplatz und halte die Umstehenden an, dem Balanceur nicht zu nahe zu kommen.

DREYZEHNTER ABSCHNITT.

DAS HEBEN UND TRAGEN, DIE RÜCKENPROBE,
 DAS ZIEHEN UND DER TANZ IM SEILE,
 UND REIFE,

Ich bin im geringsten nicht dafür, der noch nicht ausgewachsenen Jugend schwere Lasten aufzubürden; ihr Knochengebäude ist noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zusammen drücken. Wenn wir schon des jungen Lastthiers schonen, welche Barbarey wäre es, den jungen Menschen auf eine Art zu belasten, die seinem Wuchse nicht nur hinderlich, sondern auch schädlich seyn könnte? — Diels sey genug, um Mißverständnissen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun ist, die Wirbel des Rückgrads und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße, steif zu machen, sondern vielmehr die Muskeln der Hände, Arme, Schultern und Brust zu stärken: so müssen wir keine Lasten auf den Rücken, oder die Schultern zu tragen geben, sondern bloß in die Hände, bey völlig oder halb ausgestreckten Armen; das heißt kurz, wir müssen die Last so heben, oder tragen lassen, daß sie nicht auf jene Knochen, sondern vorzüglich auf diese Muskeln wirke. Dies kann leicht ohne allen Nachtheil; jenes muß nur mit weiser Vor-
sicht geschehen.

Ich glaube, daß folgende Uebungen sehr zweckmäfsig sind.

1. Das HEBEN. — Zum Heben mit STEIF AUSGESTRECKTEN ARMEN ist ein 6' langer Stab, wie er Fig. 10 abgezeichnet ist, sehr bequem. Der Handgriff a b ist 6'' lang, der übrige Theil von b bis c ist in beliebige Abtheilungen gebracht. Die

Abtheilungspunkte sind durch kleine Einschnitte mit der Säge bezeichnet. *d* ist ein Gewicht, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf diese Art die zu hebende Last vermindern oder vermehren kann. Man muß zwey dergleichen Instrumente haben, um häufig beyde Arme zugleich zu üben. Die Hebende Person stellt sich bey dieser Uebung anständig grade mit frey hervorstehender Brust. Sie faßt beyde Instrumente mit steif ausgestreckten Armen, hebt sie bis etwas über die Horizontallinie langsam auf und läßt sie eben so wieder nieder sinken. Das Gewicht wird bey Wiederholung dieser Uebung in den Sägenschnitten immer weiter nach *c* fortgehängt, so lange es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Instrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es mögte schwer halten, ihm dieselbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Gröfse und Kleinheit der

Hand Veränderung leidet; indess lassen sich doch die Fortschritte in Erlangung der Stärke des Arms u. s. w. ganz gut darnach bestimmen, wenn der Gymnast die Abtheilungen beziffert und vermittelt dieser Zahlen die Last für jeden protokolliert. Oft wird diese Uebung nach der Zeit, um die Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längsten ausgestreckt hält.

Ich habe gefunden, daß, wo nicht schwächliche, doch gar nicht robuste Personen durch diese Uebung mit der Zeit eine Kraft in die Arme bekamen, welche den nervichteren Armen die Wage hielt. Sie muß also wohl zweckmäfsig seyn.

Auch bey den Alten war diese Uebung gewöhnlich. Sie gebrauchten dazu die Halteres.*)

*) Erwähnt finde ich dieß in Galens Buche: de Sanit. tuenda. Lib. II. Cap. 9. — — — siquis summis manibus, utraque seorsum apprehenso pondere (cujusmodi sunt qui in palaestra Halteres dicuntur) porrectis his, aut in sublime erectis, eodem habitu persistat.

2. Das TRAGEN. — Ich habe mich schon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuvörderst Lasten, die uns nicht beschädigen können, wenn wir sie fallen ließen. Kleinere und grössere, durch die Wage bestimmte, SANDSÄCKE sind überaus bequem. Wir befestigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem andern an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zur Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn so halten oder fort tragen zu lassen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, so wird die Uebung zur Wette; man streitet mit einander, wer stillstehend sie am längsten hält, oder sie am weitesten trägt.

Knaben und Jünglinge, die sehr hochstehende Schultern und kurze Hälse haben, sollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden Armen kleinere und grössere

Lasten, bald tragen, bald stillstehend um die Wette halten; es mögte wohl das sicherste Mittel seyn, jenen Fehler zu verbessern.

3. Die RÜCKENPROBE. — Ich habe noch keine Gymnastik angegeben, die besonders auf die Muskeln des Rückens und auf das Rückgrad abgezweckt wäre, ausgenommen oben Seite 396, wo von dem Hinauffschwingen der Beine auf ein horizontales Seil die Rede ist. Beym Tragen hätte man dieß erwarten sollen; aber ich habe schon oben die Gründe angegeben, warum ich nicht wünsche, daß man junge Personen oft auf dem Rücken tragen lasse. Um diesen Mangel zu ersetzen, schlage ich eine neue Uebung vor.

Die Perfer haben zu Leibesübungen öffentliche Häuser, welche sie SURCHÖNE (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnastik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen besteht in Folgendem: die ganze Gesellschaft

stellt sich neben einander auf Hände und Füße, so weit als nur möglich, beyde von einander, doch so, daß der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufseher sorgt dafür, daß jeder seine richtige Stellung nimmt. In dieser Lage müssen alle, ohne die Hände und Füße zu verrücken, mit dem Kopfe gleichsam einen Zirkel, und wenn dieses zweymal geschehen ist, auch den Durchmesser beschreiben. Je öfter Jemand diese Uebung wiederholt, desto größer ist er in seiner Kunst. Manche wiederholen sie 60 Mal. Alles geschieht dabey taktmäßig nach Musik. *) — Diese Beschreibung ist in Rücklicht der Kopfbewegung mir nicht ganz einleuchtend, weil ich den Zweck davon nicht einsehe. Folgende, darnach gebildete Uebung kann ich aber aus Erfahrung sehr empfehlen.

*) Niebuhr, Reisen, Band II. S. 173 erzählt umständlicher von mehreren persischen Uebungen.

Die junge Gesellschaft stellt sich in Fronte, der Führer commandirt: streckt euch! und alle senken sich auf die Hände zum Boden und strecken die Beine, so weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muß vom Kopfe bis zu den Fersen eine so gerade Linie machen als nur möglich ist, mithin muß der ganze Rücken steif gemacht werden und die Knie dürfen nicht gebogen seyn. Die Füße ruhen auf den Spitzen der Zehen. In dieser Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche sie am längsten aushalten, bekommen den Preis.

Anstrengender wird diese Uebung dadurch, wenn man sich in jener Stellung nicht ruhig verhält, sondern die Fußspitzen zum Centrum macht und mit den Händen, seitwärts fortschreitend, die Peripherie beschreibt. Wer auf diese Art 10 bis 15 Mal den Cirkel vollendet, hat wirklich schon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt setzen, und mit den

Füßen im Kreise herum gehen. Bey diesen beyden letzten Uebungen ist es am besten, die Personen so lange einzeln vorzunehmen, bis sie gelernt haben, die richtige Stellung beyzubehalten. In der Folge kann man Mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander stellen und sie in Gesellschaft üben.

ZARTE Knaben lasse man diese Uebung nicht zu lange fortsetzen, ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel, erinnere den Gymnasten, sie abtreten zu lassen.

4. Beym ZIEHEN thut uns das Seil gute Dienste, das wir schon bey dem Klettern gebraucht haben; aber es muß stark, zuverlässig und hinlänglich lang seyn. Der Gymnast theilt die Gesellschaft in zwey Theile. Er weiß die Kräfte des einen Theils sehr gut gegen die des andern abzumessen; er sieht zugleich auf die Beschaffenheit des Bodens, wo dieser Wettstreit begonnen werden soll; denn die kleinste Abdachung desselben hat Einfluß auf die Kraft beyder Theile. Wenn sie

nun gehörig abgetheilt sind, jede Parthey ihr Ende des Seils ergriffen und sich in die gehörige Stellung zum ziehen gesetzt hat: so giebt der Anführer durch 1, 2, 3! das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von diesem Augenblicke an verwandeln sich alle Gesichter, der Ausdruck der körperlichen Anstrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor und der ganze Körper entspricht diesem Ausdrucke des Gesichts. Alle Glieder werden angestrengt, besonders Füße, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern. Im Kurzen ist die Sache entschieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äußert seine Freude darüber, indess der andre Entschuldigungen hervorsucht.

Zur Abwechselung läßt der Gymnast oft nur zwey Personen am Seile mit einander kämpfen. Da es hier ganz auf persönliche unzweydeutige Stärke ankommt, jeder nur für seine Person steht, und keiner sich hinter die Schwäche seiner Gehülfen, wie vorhin, verstecken kann: so

thun Beyde um desto mehr ihr Möglichstes. — Ich habe gesagt, das Seil müsse lang seyn, dieß ist unumgänglich nöthig, wenn, auf beyden Seiten, Mann hinter Mann anfassn und ziehen soll; denn jeder muß hinreichenden Platz haben, weil sonst einer auf die Füße des andern tritt, was man bey dieser Uebung sehr zu verhüten hat.

Aehnlich war bey den Griechen die *Διελκυσινδα*, ein Spiel, welches häufig in und außer den Palästern getrieben wurde. Eine Parthey suchte dabey die andre auf ihre Seite zu ziehen. *) Ganz abweichend davon war die *Ἐλκυσινδα*. Ein mannshoher Pfeiler stand im Boden. Oben war ein Loch durchgebohrt, durch welches ein Seil gezogen wurde. Auf dieser und jener Seite hieng sich ein Knabe daran, so suchte einer den andern in die Höhe zu

F f 3

*) Siehe Jo. Meursius de Ludis Graecorum, so wie Pollux lib. IX. cap. 7.

ziehn. Beyde standen mit den Rücken gegen einander gekehrt. *)

Regel: Beym Heben, Tragen und Ziehen halte man die Beine so viel als möglich geschlossen, und den Mund stets verschlossen.

* *

DER TANZ IM SEILE, IM STRICKE UND REIFE.

Es ist sehr gut, das oft unter Hindernissen zu thun, was man gewöhnlich ohne Hindernisse sehr leicht verrichtet. Diese Vorschrift zweckt bald auf grössere Fertigkeit im Handeln und auf Gegenwart des Geistes, bald auf Geduld und Festigkeit im Handeln ab; sollte sie daher dem Erzieher nicht von der äussersten Wichtigkeit seyn? — Die beyden hier genannten, sich ziemlich ähnlichen Uebungen, sind im Grunde Erschwerungen des Laufens und Springens. Ein mässiges Laufen hat

*) Siche Meursius l. c.; Eustath. ad Iliad. g.

an sich keine Schwierigkeit, wir verlangen also, daß im Laufen bey jedem zweyten Sprunge ein in beyden Händen gehaltenes Strick über den Kopf weg und unter den Füßen durch geschwungen werde; so bringen wir Takt in die Bewegung und setzen zugleich die Arme in regelmäßige Action. Oder wir verlangen, daß durch ein Seil gelaufen werde, welches, an seinen beyden Enden gehalten, in Gestalt eines großen Bogens herum geschwungen wird. Eben so verhält sich mit dem Springen. Jedoch zur Erklärung der Uebung selbst.

1. DER TANZ IM SEILE. — Mit dem Seile wird die Uebung auf folgende Art angestellt. Wir gebrauchen hier wieder dasselbe, welches uns schon zum Klettern diente. Es wird durch zwey Personen in Bewegung gesetzt. Die eine, A, steht dem Gymnasten B, gegenüber, 4, 6 bis 10 Schritt von ihm entfernt. A hält das eine Ende des Seils in der Hand, und B

faßt am andern Ende desselben an. Zwischen beyden hängt das Seil so weit nieder, daß es die Erde fast berührt. Es bildet folglich einen Bogen, dessen Seline 4 bis 10 Schritte lang ist. Beyde Personen setzen diesen Bogen in eine kreisende Bewegung, indem jede ihre Hand in einem kleinen Kreise herum dreht. Wenn das Seil auf diese Art rechts herum geschwungen wird, (dies geschieht, wenn der Gymnast, nicht die andre Hülfsperson, seine Hand rechts herum bewegt) so steht die Jugend auf der rechten Seite des Gymnasten, gegen der Mitte des Seils über, so daß ihr Standpunkt mit A und B ein gleichschenkliches Dreyeck ausmacht. Es kömmt nun darauf an, daß jeder EINZELN ODER auch PAARWEISE zwischen A und B durchlaufe, ohne sich vom Seile berühren zu lassen. Hierzu muß der bequemste Zeitpunkt gewählt werden, und dieser läßt sich bey der Ausführung selbst sehr leicht bestimmen. Der Gymnast hat Marsch! commandirt, bey jedem zwey-

ten Umschwunge ist ein Paar durch passirt und alle stehn jetzt ihrem ersten Standpunkte gegenüber, zur Linken des Gymnasten. Jetzt folgt der zweyte Theil der Uebung.

Das Seil bleibt immer in derselben Bewegung, um nun wieder auf den vorigen Standpunkt zu kommen, ist kein ander Mittel übrig, als es in dem Augenblicke zu überspringen, da es dem Boden am nächsten ist. Diefs ist schwieriger, das Zeitmaafs muß genauer gehalten werden und es kommt auf einige Entschlossenheit an; indess ist es durch einige Versuche bald gelernt. Ich setze noch hinzu, daß höchstens nur zwey zu gleicherZeit darüber hinsetzen können, man müßte denn den Bogen sehr vergrößern; allein dann wird die Umschwenkung des Seils zu schwierig. Sollte sich bey diesen beyden Uebungen irgend einer im Seile fangen, so läßt der Gymnast seinen Theil allenfalls sogleich fahren, damit der Gefangene nicht falle.

Der dritte Theil dieser Uebung besteht im Folgenden. Es soll einer von den jungen Leuten, C, zwischen A und B in die Mitte treten und jedesmal vom Boden aufspringen, wenn sich das geschwungene Seil seinen Füßen nähert. Zu dem Ende stellt sich C an seinen Platz, in die Mitte des noch ruhig hängenden Seils und zwar dicht an die rechte Seite desselben. Der Gymnast giebt irgend ein Zeichen zum Anfange der Schwenkung und C achtet genau drauf, wenn das, über seinen Kopf herüber geschwenkte Seil sich seinen Füßen nähert, dann thut er den ersten Satz, um das Seil durch zu lassen, und so fort bey jeder Annäherung desselben. Es können auf diese Art auch zwey zugleich in Seile tanzen. Für Ungeübte ist es gut, bey dieser Uebung Stiefeln an zu haben. Ermattet C, so ruft er: Halt! und der Gymnast läßt das Seil zur Rechten zu Boden fallen, um die Füße des C nicht mit demselben zu treffen. Diese Uebung wird auch um die Wette gemacht, und es

kommt darauf an, wer das Seil am häufigsten überspringt. Es gehört viel Anstrengung dazu, um dies 100 Mal zu thun. — Der Gymnast sieht dabey auf guten Anstand; er läßt beyde Arme in die Seiten stützen, die Brust frey hervortragen und die Füße hinten anschlagen, wenn die Uebung nicht sehr schnell geschieht. Kömmt es aber mehr auf Schmellichkeit an, so werden die Füße kaum eine Hand breit, und ohne die Beine im Knie zu biegen, von der Erde entfernt, und das Seil muß dann in einem kurzen Bogen geschwungen werden.

Schwieriger wird die Sache, wenn man C nicht während der Ruhe des Seils hinstellen läßt, sondern von ihm verlangt, während der Bewegung desselben von der rechten Seite hinein zu laufen, oder von der linken hinein zu springen; ferner, wenn man es ihm zur Pflicht macht, auf eben die Art sich wieder aus dem Seile weg zu begeben, ohne sich davon berüh-

ren zu lassen. Beydes erfordert viel Schnelligkeit und genaue Achtsamkeit auf den schicklichsten Zeitpunkt.

Vielleicht ist manchem Leser in dieser kurzen Beschreibung noch dieses und jenes dunkel. Ich kann aber dafür stehn, daß ein Paar Versuche die Sache völlig ins Licht setzen werden. Die wenigen, hier nöthigen Vorichtsregeln habe ich schon mit eingestrent. Für den Gymnasten muß ich noch anmerken, daß das Seil bey seiner Schwenkung die Erde nicht berühren müsse.

2. Das LAUFEN IM STRICKE brauche ich hier nur kurz anzuführen; denn es ist hin und wieder schon bekannt genug. Die Person, welche laufen will, faßt beyde Enden des Strickes an und läßt den mittlern Theil in einem Bogen bis zur Erde herabhängen. Es kömmt alles darauf an, daß dieser Bogen weder zu kurz, noch zu lang sey. Eine kleine Übung wird jeden das Maas sehr leicht

lehren. Man trete auf die Mitte des Strickes und fasse beyde Enden bey den Gelenken der Schenkel fest, so wird man das Maass ziemlich genau haben.

Ist man damit zu Stande, so läßt man den Bogen vor den Füßen nieder hängen, und indem man, um das Laufen anzufangen, darüber hinschreitet, schwenkt man den Strick von hinten her über den Kopf weg, so daß er beym dritten Schritte wieder unter dem Fusse weg geht, und so fort. — Die Sache scheint in der Beschreibung schwerer, als sie an sich ist. Sie ist leicht und macht sehr flink.

Sind erst die meisten zu völliger Fertigkeit gelangt, so geschiehts nach Commando und um die Wette. Man macht Front mit hinlänglichen Intervallen, befehlt Marsch! und sieht zu, wer am weitesten kömmt.

Die Bewegung des Strickes kann auch im Stillstehn geschehen, man kann den Strick rückwärts oder vorwärts, wie vor-

hin, unter den Füßen durch bewegen, indem man jedesmal aufspringt, wenn der Strick unter den Füßen durch passirt. Beydes kann um die Wette geschehn, entweder nach der Uhr, oder nach einer Zählung der Schwenkungen des Strickes. Der Körper wird durch diese Übung un-
 gemein in Thätigkeit gesetzt. Ein gewöhnliches, aber doch nicht leichtes Kunststück ist es, während eines einzigen Sprunges den Strick zweymal, sogar wohl dreymal über den Kopf weg und unter den Füßen durch zu schwenken.

5) DER TANZ UND DAS LAUFEN IM REIFE, stimmt mit dem Vorigen vollkommen überein, nur dafs man, statt eines Strickes, einen Reif nimmt, der entweder noch seine völlige Kreisgestalt hat, oder durch Herausschneidung eines Theils zu einen Bogen gemacht ist. Beyderley Arten können, so wie vorhin der Strick, im Laufen oder Stillstehn unter den Füßen durch über den Kopf geschwungen wer-

den. Ich halte es für überflüssig, hierüber weiter noch etwas zu erinnern. Ich führe dafür noch ein Paar kleine Kunststücke an, die von jungen Leuten mit Vergnügen gemacht werden und ihnen als gelichichte Bewegung sehr heilsam sind. Die Person nimmt einen ganzen Reif in die Linke und einen andern in die Rechte Hand. Sie springt etwas vom Boden auf und schwingt den Rechten Reif von der Seite her unter den Füßen durch, sie springt wieder auf und zieht den Rechten wieder hervor indem sie jetzt den Linken unten durchschwingt; so wechselt sie beständig ab, so daß immer wechselseitig ein Reif unterwegs geschwungen wird, indem man den andern wieder hervorzieht. Um dies recht schnell zu machen, muß man sehr activ seyn. Fast zu einer ganz neuen Uebung wird die Sache, wenn man beyde Reife zugleich unter den aufspringenden Füßen durchschlägt, sich kreuzen läßt, und sie gleichzeitig wieder darunter weg zieht.

Jetzt giebt der Gymnast dem A und B, zweyen von seiner jungen Gesellschaft einen etwas größern Reif. Beyde stellen sich neben einander, A zur Rechten, B zur Linken. Sie halten den Reif perpendicular vor sich hin, so dafs sie wie durch ein Fenster hindurch sehn, und zwar faßt ihn A mit der rechten, B mit der linken Hand. Beyde fangen taktmäfsig an zu laufen, und bey jedem sechsten oder zehnten Schritte springen beyde durch den Reif und laufen wieder in ihren ersten Standpunkt, indem sie die haltenden Hände um die Peripherie herum drehen; dann wird wieder vom neuen durchgesprungen u. s. f. Diese Uebung macht flink, und die Speisen schmecken recht gut darauf.

4) Das REIFTREIBEN kann nur auf einem freyen, ebenen und geräumigen Platze vorgenommen werden. Es ist für Knaben ein angenehmer Reiz zum Laufen. Der Reif wird wie ein Rad fortgerollt, und



es kommt darauf an, ihn im Fortlaufen zu erhalten. Dies geschieht dadurch, daß man ihn mit einem Stäbchen gehörig dirigirt, nämlich durch einen fortdrückenden Schlag bald seinen Lauf befördert, oder bald rechts, bald links drängt, damit er nicht umfällt. Bald werden kleine Künfte damit vorgenommen, z. E. man schleudert ihn `vermittelt des durchgesteckten Stabes in die Luft, und läßt ihn dem ungeachtet beym Niederfallen nicht aus seinem Laufe kommen; oder man springt mitten im Laufe durch denselben weg, bald rechts, bald links und versetzt ihm mitunter einen Schlag, damit er stets fortläuft.

Dieses letztere Spiel ist gleichfalls klassisch; es war bey Griechen und Römern gewöhnlich, so wie jetzt noch in vielen Gegenden, und hieß *Κρηνηλασία*. Der Durchmesser des Reifes reichte dem Spielenden bis an die Brust; die Peripherie war wie noch jetzt hin und wieder z. E. in der

Schweiz, mit Ringen, auch wohl mit Blechen versehen, die beym Herumtreiben klirrten. Eben daher heisst der Reif beym Martial garrulus annulus. Vielleicht war der Reif selbst von Eisen, dies wird dadurch wahrscheinlich, weil der Stab, welchen man zum Antreiben gebrauchte, von Eisen gemacht und mit einer hölzernen Handhabe versehen war. *)

*) Mercurialis de arte gymnast. Lib. III. cap. VIII. 214. —
Meursius de Ludis Graecor.

VIERZEHNTER ABSCHNITT.

TANZEN, GEHEN UND MILITÄRISCHE ÜBUNGEN.

I. DAS TANZEN — ist eine sehr empfehlungswürdige und eine sehr gefährliche Uebung, weil jede Sache zwey Seiten hat; wenn es folglich auf Erziehung angewendet werden soll, so müßte das doch nur immer mit großer Vorsicht geschehen, und man müßte den Charakter der jungen Leute dabey nicht vergessen, welche tanzen sollten. Unfre sämtlichen Tänze sind, wenn ich mich so ausdrücken darf — Romanen in Nuce, die von zwey oder mehreren Personen beyderley Geschlechts aufgeführt werden. So lange Knabe und

Mägdchen von dem Inhalte noch nichts ahnden, ist die moralische Seite der Tänze unschädlich und rein nicht nur, sondern auch empfehlungswürdig, da sie eine ARTIGKEIT im Betragen befördern, welche der Jugend recht gut ansteht: so bald aber der Inhalt auf sie Eindruck zu machen beginnt, ist der Erfolg von ganz anderer Art; Empfindsamkeit bemächtigt sich des jugendlichen Geistes, alle Nervenkraft leidet, denn sie wird nur auf einen Punkt gespannt; das Ohr wird taub, das Auge blind für Alles, was auf jenen Punkt nicht Bezug hat. —

Als gymnastische Uebungen, welche der Jugend Kraft und Stärke geben, und ihrem Geiste ein rasches, männliches Wesen einflößen sollen, verdienen daher ungewöhnlichen Tänze für die Jugend keine unbedingte Empfehlung, weil ihr Hauptinhalt LIEBE ist. So lange diese, wie ich so eben sagte, nicht verstanden wird, mag es damit angehn, hernach aber ist es Zeit, ihn heraus zu streichen, und dafür REINE

FRÖHLICHKEIT, KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG und etwas MÄNNLICHES für die Knaben hinein zu legen; Sachen, die für den jugendlichen raschen Geist Interesse genug haben, so lange er jene weichern Empfindungen noch nicht gekostet hat.

Ein guter gymnastischer Tanz im Freyen, der sich dem kühnen Ballet näherte, bloß von Knaben und Jünglingen getanzet, ihre Stärke und Gelenkigkeit beförderte, unschuldige Fröhlichkeit, jugendlichen Heroismus erweckte und die Liebe zum Vaterlande durch eingestimmten Gesang nährte, bleibt daher bey aller unsrer Tanzkunst noch sehr wünschenswürdig. Mögte doch ein Sachverständiger Mann ganz in diese Ideen hineindringen, und uns mit einem vaterländischen Tanze für die Jugend männlichen Geschlechts beschenken.

2) Das GEHEN — Die Rede ist hier nicht von abgemessenen tanzmeisterlichen Schritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth

ist, daß wir einige Sorgfalt darauf verwenden. So wie oft eine ganze Nation ihren Charakter durch eigenthümliche körperliche Handlungsweise, auch vorzüglich durch eine, ihr eigenthümliche Benehmungsart im GEHEN ausdrückt, so kündigt oft schon der Gang die Denk- und Handlungsart des einzelnen Menschen an. Daraus folgt nun freylich, daß jeder nach seiner Naturanlage gehe. Da sich aber diese Naturanlagen in ihren einzelnen Äußerungen bessern lassen: so folgt nicht daraus, daß wir Jeden bey seiner natürlichen Weise lassen müssen. Ueberdem bilden sich die meisten jungen Leute nach dem nächsten ihnen vorzüglich scheinenden Beyspiele, es sey gut oder schlecht, und man ist in der Erziehung in diesem Punkte entweder zu wenig sorgfältig oder man hofmeisteret die jungen Leute taub. Beydes hat gleich schlimme Folgen.

Unsere bekannten Tänze mögen zum guten Anstande viel beytragen können;

aber auf der andern Seite ist es auch nicht zu leugnen, daß der Schritt und die Haltung des Körpers bey dem Tanzen, in die habituelle alltägliche Stellung übergetragen, ein sehr seltsames und oft lächerliches, geziertes Ansehen giebt, wenn die Auswahl jener Schritte (Pas) und die Haltung des Körpers nicht mit geschmackvoller Klugheit gemacht wird. Es fließt gar zu leicht pedantische Ziererey mit ein, die dem schlichten natürlichen Geschmacke anstößig werden muß und die den kraftvollen Mann gar nicht kleidet. Der beste männliche Anstand liegt im Ausdrücke der körperlichen Kraft und Geschmeidigkeit.

Ein behender, leichter und dabey doch fester männlicher Schritt, gerade und doch nicht steife Haltung des Körpers, besonders der Brust, der Schultern und des Kopfs, leichte natürliche Bewegung der Arme u. s. w. das ist es etwa, worauf man sehen sollte. Alles dies liegt aber nicht so ganz, als man wohl glaubt, im Wir-

kungskreise des Tanzmeisters, sondern es gründet sich mehrentheils auf die Erste Behandlung der Jugend. Wenn wir dem zarten Kinde schon als Säugling den freyen Gebrauch seiner Glieder entziehen, es späterhin durch zu weichliche Behandlung erschlaffen: so wird weder KRAFT noch GESCHMEIDIGKEIT in seine Glieder kommen. Der Säugling lebe und webe mit weit mehr Freyheit, er lerne das Gehen natürlich und er übe auch dann schon seine zarten Glieder allmählich aufser dem Zimmer erst auf weichem Rafen, dann auf hartem, und endlich auf unebnem Boden. Er lerne allmählich kleine Wanderungen machen, man bringe ihn fernerhin zu größern Märfchen, erst auf ebnem Lande, bald in gebürgigten Gegenden. Hier lerne er Unebenheiten aller Art durch geschickte Setzung der Füße überwinden und Herr über seine ungeübten Glieder werden. Diese Vorbereitung in der frühen Jugend lege so den Grund zur KRAFT und GESCHMEIDIGKEIT, die noch nie ein

Tanzmeister durch Pas und Touren in den Körper gebracht hat. Nur unter diesen Voraussetzungen kann ich Herrn Villaume beystimmen, wenn er folgendes sagt: „In der That wäre es eigentlich das Geschäft des Tanzmeisters und der wichtigste Theil seiner Kunst, die Jugend Stehn und Gehn zu lehren. Er müßte auf die ganze Stellung des Körpers und auf alle Bewegungen sehn; diese alle nicht allein nach den Gesetzen der Schönheit und des Anstandes, sondern auch nach den Gesetzen der Leichtigkeit“ (ich setze hinzu und der Kraft, damit keine weichliche Ziererey daraus werde) „und Brauchbarkeit einrichten u. s. w.“ — Allein Tanzmeister der Art sind selten.

Durch Ehrgefühl läßt sich an jungen Leuten, zumal wenn Tadel oder Lob von ihres Gleichen kommt, viel ausrichten. Es wäre daher wohl nicht Unrecht, zu Zeiten folgende Uebung anzustellen.

Der Gymnaßt läßt ein, zwey bis drey seiner Schüler auf einmal, in verschiedenen

Richtungen für die übrigen Zuschauer, welche hier die Censoren ausmachen, gehen, einmal von der Gesellschaft ABWÄRTS, dann AUF SIE ZU, drittens QUER VORÜBER; bald gemächlich langsam, bald geschwinder, bald eilend. Durch diese Abänderungen wird der Gang einer Person hinlänglich ins Licht gesetzt. Ist es geschehen, so sagt jeder seine Meinung in Absicht der bemerkten Fehler; und da selbst Knaben hierin ein sehr richtiges Gefühl haben, und alle, auch sehr geringe Karrikatur leicht herausfinden: so bleibt nicht leicht ein Fehler unentdeckt. Ist die Censur gefällt, so wiederholt man die Uebung, sie fällt gemeiniglich schon besser aus, und es kann nicht fehlen, daß mit der Zeit dieser und jener Fehler dadurch abgeschafft werde. Auch militärische Uebungen können viel hierzu beytragen.

3. MILITÄRISCHE ÜBUNGEN — Bey wichtigen Sachen, die, um sie mit zweyen Worten zu bezeichnen, im Bezuge mit Herz und Kopf stehen, leitet man die Jugend

durch VORSTELLUNGEN und GRÜNDE, damit sie Kopf und Herz zu Rathe ziehen lerne, wenn die Erziehung aus ist; aber bey Kleinigkeiten, beym holen, bringen, wenden, drehen u. s. w. durch BEFEHLE, UM SIE SUBORDINATION ZU LEHREN, ohne welche die Gesellschaft sich in ein Chaos unwandelt, wo jeder mit dem Kopfe des andern zusammen rennt.

Das Militär giebt uns in seinen Manövern ein Muster von Subordination, von äußerst bewundernswürdiger, schneller, pünktlicher Vollbringung gegebener Befehle. Ich glaube, daß es sehr nützlich sey, dieß und jenes in die tägliche Behandlung der Jugend überzutragen; und für unsre Erziehungsschulen, auch schon für kinderreiche Familien, wo des Lernens, Laufens und Rennens, des Vergessens der nöthigen Sachen, der Unordnung im Anzuge u. s. w. kein Ende ist, wäre eine gut angeordnete militärische Einrichtung wohl wünschenswerth. Es ist schön, wenn Knaben und Jünglinge aufs Commandowort

an ihren Platz fliegen, sich an ihren Stellen gehörig rangiren, gute Stellung annehmen und anständig wie ein Leib abmarschiren, wohin man sie haben will; überhaupt wenn sie gewöhnt werden, gewisse, oft vorkommende Verrichtungen, die gewöhnlich unter Durcheinanderlaufen und Lermen geschehen, nach Commando zu thun. Wer mit viel jungen Leuten täglich zu schaffen hat, wird das, was ich hier gesagt habe, sehr gut verstehen.

Ein ANDERER Grund, der mich antreibt, militärische Uebungen zu empfehlen, ist ganz gymnastisch; er betrifft VERBESSERUNG DES ÄUSERN ANSTANDES. Unzählige unsrer jungen Leute sind im Gange und in der Körperstellung äußerst nachlässig und schlaff. Dagegen sind militärische Uebungen, vorzüglich die mannichfaltigen MÄRSCH und SCHWENKUNGEN, die mit einer genauen Haltung des Körpers verbunden sind, sehr zu empfehlen; und sie machen, wenn sie, wie sich von selbst versteht,

nicht mit Sklaverey und Fuchteln verbunden sind, der Jugend Vergnügen.

Ferner wird man mir es zugeben, daß man junge Leute nicht früh genug an BESCHWERDEN gewöhnen könne, um sie Geduld zu lehren, und für die Zukunft abzuhärten. Hierzu sind beträchtliche Märsche von zwey, drey und mehreren Stunden vortreflich, und ist die Gegend, durch welche der Weg geht, arm an Naturfachen, will man schnell fort, so ist der taktmäßige militärische Schritt ungemein bequem.

Die bisher angeführten drey Gründe machen es nöthig, mancherley Märsche und Schwenkungen zu üben. Dies macht den Knaben ungemein viel Vergnügen, und sie werden, wenn sie erst einige Fertigkeit erworben haben, bald selbst kommen, und ihre Anführer bitten, mit ihnen zu marschiren. Wie die Sache zu veranstalten sey, lehrt überall das Militär durch sein Beyspiel.

Viertens sind militärische Uebungen sehr bequem, UM DEN MUTH DER KNAEN

ZU BELEBEN, ihren natürlich kühnen Unternehmungsgeist zu stärken, und sie gegen KÖRPERLICHEN SCHMERZ ABZUHÄRTEN, wozu es bey der Weichlichkeit unsrer gewöhnlichen Lebensart endlich hohe Zeit wird. Alle Uebungen, welche dahin leiten, ohne anderweitig zu schaden, verdienen Achtung; und wenn sie der feine Ton mit dem Worte ROBERT benennt: so laßt uns bedenken, wohin er uns schon geführt hat und erst noch führen wird; wie er allen Sinn für Christenpflicht und Menschlichkeit lähmt, wenn er sich durch Thatkraft und edelmüthige Selbstverläugnung äußern soll.

Unsre junge Gesellschaft theilt sich in zwey Partheyen, beyde sind feindliche Armeen gegen einander. Ihre Waffen verursachen SCHMERZ, ohne zu schaden. Es sind mässig dicke RUTHEN. Kopf und Gesicht werden durch Helme *) gesichert,

*) Die Verfertigung derselben ist wohlfeil. Ich habe sie von Knaben selbst aus itaeca Pappendeckeln machen geliehn.

so gehts in den Krieg. Ein Theil des Waldes, oder ein Sandhügel des gymnastischen Platzes wird von der einen Parthey besetzt. Die andre rückt an, um ihn zu erobern. Alles folgt dem Aufseher. Kann man durch List nichts gewinnen, so gehts zum förmlichen Angriff über und es kömmt darauf an, wer den Platz behauptet. Dieses Spiel ist auch als NACHTSPIEL sehr gut zu gebrauchen, um die Knaben an das gräßliche Phänomen der Dunkelheit zu gewöhnen. Ist es Winter, so vertreten Schneebälle die Stelle der Ruthe. Die beyden Corps — ich setze eine große Fläche zum Kampfplatze voraus — suchen sich durch mancherley Märsche den Vortheil des Windes, des Sonnenlichts, des Bodens abzugewinnen, d. i. man sucht die feindliche Arnee windabwärts zu drängen, damit sie genöthigt ist, beym Angriffe windeinwärts zu stehn und zu werfen; oder man preßt sie in eine Lage, wo sie von der Sonne geblendet wird, oder endlich, man drückt sie in eine tiefer liegende

Stelle des Kampfplatzes hinab, um von oben her auf sie herab werfen zu können. Alles dieß läßt sich ohne starke Märsche oft durch tiefen Schnee, ohne schleunige Wendungen, und ohne kühne Angriffe zur rechten Zeit nicht bewirken. Diese Uebung erfordert also volle Anstrengung, und da sie mit Werfen und Ausweichen verbunden ist, so übt sie die Kraft des Arms, der Schulter und Brust, die Schnelligkeit der Füße, die Gewandheit des Körpers durch schnelles Ausweichen und das Augenmaas zu gleicher Zeit.

Diese Uebung läßt sich am besten anstellen bey Anfange des Thauwetters. Es giebt einen Zeitpunkt, wo der Schnee bey dem Zusammendrücker zu Eisklumpen wird, diese muß man nicht wählen, weil dann die Schneeballen gefährlich sind.

Dritte Abtheilung.

Plato:

Μία δε σωτηρία προς ἀμφω, μήτε τὴν ψυχὴν ἀνευ
σώματος κινεῖν, μήτε σῶμα ἀνευ ψυχῆς, ἵνα ἀμυ-
νομένη γυγνώσται ἰσορροπῶ καὶ ὑγία.

In Timaeo pag. 1086. A

das ist:

Nur Ein Heil giebt's für Beyde; strengt den Geist nicht an ohne
den Körper, den Körper nicht ohne den Geist, damit beyde,
gleichkräftig und im Gleichgewicht stehend, gesund bleiben.



FUNFZEHNTER ABSCHNITT.

BADEN UND SCHWIMMEN.

Wollte ich für diese beyden höchstwichtigen Uebungen die Empfehlungen der Aerzte, Erzieher und Philosophen zusammentragen: so würde ein sehr starkes Buch daraus werden. Es ist auffallend, daß Alle, Alle sie empfehlen, aber noch auffallender, daß man beynahe überall wenig oder nicht darauf denkt.

Nach einer Erfahrung von Jahrhunderten her ist das KALTE Bad für die Gesundheit von unglaublichem Nutzen; das Beyspiel alter Nationen, die fast in jedem Hause ein Bad hatten oder öffentliche Bäder besuchten; die religiöse, auf Politik

gegründete Sitté des Badens bey Juden und Muhamedanern, das Beyspiel unsrer ältesten Vorfahren, welche den Neugebornen im kühlen Quelle abhärteten, die fast allgemeine Sitte des Badens bey ganz rohen und halbkultivirten Naturvölkern, denen wir an Gesundheit und körperlicher Stärke weit nachstehn und endlich der allgemeine Ausspruch alter und neuer Aerzte zum Besten des Badens, Alles dieß sollte uns aufmuntern, ein Gleiches zu thun; aber unsere Badestuben sind überall eingegangen, und die löbliche Sitte, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu reinigen, seine Haut, seine Muskeln und Nerven zu stärken und dadurch menschlicher und gesünder zu werden, wird bey nahe überall, wenigstens in den meisten kleinen Städten als etwas UNSITTliches angesehen, das der hochweise Magistrat wohl gar verbietet und das auf vielen Schulen und Universtitäten mit — Strafe belegt ist. Dieses wahrhaft schmutzige Vorurtheil ist allgemein Mode, man hält es für ein Zei-

chen der Ehrbarkeit, sich nicht zu baden, weil man sich, da keine besondern Anstalten dazu da sind, im Freyen entblößen muß; man trägt sich also sein Lebelang mit einer wirklichen Umhütung von Schmutz herum, die bey lebhafter Vorstellung unüberwindlichen Ekel erregt und nach welcher man, wie der vortreffliche FRANK sich ausdrückt, wie aus den Jahrringen eines abgefägten Baumes, die Lebensjahre berechnen könnte.

Ist eine so allgemeine Unreinlichkeit, die man gewöhnlich nur von den Theilen des Körpers wegnimmt, wo sie ins Auge fällt, nicht entsetzlich? — Sollte man glauben, daß sie bey einer gesitteten Nation Statt finden könnte, bey welcher es doch Schande ist, in schmutzigen Kleidern einherzugehen? — Ist es denn schon hinlänglich mit reinlichen Kleidern den Schmutz zu bedecken, der den ganzen Körper überzieht? —

Unzer sagt im Arzt von Leuten, welche sich der Unreinlichkeit aus Affecta-

tion überlassen, SIE SIND WERTH, DASS MAN BUCH ÜBER SIE HALTE, DIESE NIEDERTRÄCHTIGKEIT SOLLTE BILLIG EINE ALLGEMEINE VERACHTUNG NACH SICH ZIEHN. Es scheint mir, daß die allgemeine Sitte, von den Kinderjahren an bis zum Grabe den beyweitem größten Theil des Leibes ungewaschen zu lassen, kein besseres Schickal verdient; laßt uns wenigstens die wenigkultivirten Bewohner der Pelews, welche bey jedem Sonnenaufgange ihre Leiber in das Element tauchen, das nicht bloß für die Fische geschaffen ist, nichts von dieser Unsitlichkeit wissen lassen, sie würden uns verachten.

Eine andre Folge des Nichtbadens betrifft die GESUNDHEIT, welche ohne vollkommne Reinlichkeit unmöglich bestehen kann. Ich will einen bekannten Arzt, Unzern, reden lassen.

„Unser Leib dünstet, so lange er gesund ist, beständig eine klebrichte Feuchtigkeit aus, die sich an die Haut anlegt, und sich an den unbedeckten Theilen mit

dem darauf fallendem Staube und anklebenden Schmutze vereinigt.“

Alle bedeckten Theile des Körpers dünsten gewöhnlich noch stärker aus, als die unbedeckten. Die Kleider halten den Staub nicht ganz zurück, er zieht sich nach und nach hindurch bis auf die Haut. Aber die Kleidung selbst, durch die Bewegung und unaufhörliche Reibung abgenutzt, setzt eine Staub ähnliche Masse auf die Haut ab, die mit der Ausdünstung eine Kruste über den ganzen Leib bildet.

„Hierdurch werden das Gesicht, der Hals, die Hände“ — ich würde nach dem so eben Eingelchalteten sagen: der ganze Leib — „mit einer Schmutzrinde überzogen, WELCHE DIE AUDDÜNSTUNG HINDERT, INDEM SIE DIE SCHWISSLÖCHER VERSTOPFT. Um dieses zu verhüten, muß man feine Zuflucht zum Waschen nehmen“; da dieses aber, wenn es über den ganzen Leib geschehen soll, viel umständlicher ist, als das Baden, so würde ich gradezu gesagt haben: MAN MUSS SICH BADEN.

Es ist genug, uns hier an einem Punkte festzuhalten, und dieser ist: GEMEMMTE AUSDÜNSTUNG durch eben beschriebene Unreinlichkeit. Sie ist so unleugbar, daß sich gar nichts dagegen einwenden läßt.

Jedermann kennt die übeln Folgen derselben, Schnupfen, Husten, Zahn- und Kopfweh, Reissen in den Gliedern, Hals- und Augenkrankheiten, mancherley Krankheiten der Haut, u. s. w. Wir haben uns an diese Sachen gewöhnt, wir glauben, das sey nun einmal so, und es fällt fast keinem mehr ein, die Ursach dardavon wenigstens größtentheils einer Unreinlichkeit zuzuschreiben, die allgemein Mode geworden ist.

Es ist aber ausgemacht, daß eine große Menge von Krankheiten aus Mangel der Reinlichkeit und dadurch gehemmter Ausdünstung entstehen, daß folglich ein großer Theil des menschlichen Elends gehoben werden KÖNNTE, wenn man das Baden in den Familien einführen und selbst durch öffentliche Anstalten unterstützen WOLLTE.

Wenn wir so sehr auf die Erhaltung eines einzelnen, durch Frost, Dämpfe, oder Wasser verunglückten Mitgliedes unterer Gesellschaft sehen, und wenn zu diesem Zwecke in den meisten Gegenden schon herrschaftliche Befehle und Ermahnungen vorhanden sind: so laßt uns doch consequent handeln; es muß ja weit wichtiger seyn, das Wohlfeyn von mehreren Millionen Individuen zu sichern, als einem schon Halbtodten das Leben zurück zu geben, was er nur gar zu oft unwillig annimmt, weil es sein Wunsch war, es nicht zu besitzen. Dem ungeachtet sind öffentliche Badeanstalten noch höchst selten und Aufmunterungen zu dieser allgemein zu verbreitenden, größern Reinlichkeit, kennen wir noch gar nicht. Doch ist in der Gegend von Speier, Mannheim, Mainz u. s. w. der Rhein wieder im Besitze des Rechtes seine Uferbewohner nach altdeutscher Sitte abzustählen und in Wien giebt es ein öffentliches von Dr. Ferro errichtetes Badehaus, dessen Einrichtung

man in Franks Systeme einer med. Pollicey B. 5. S. 1003, auch in Gruners Almanach für Aerzte und Nichtärzte, angezeigt findet.

Ich halte das kalte Baden für einen Hauptpunkt einer guten physikalischen Erziehung und glaube, daß eine Badeanstalt für öffentliche Schulen und Erziehungshäuser unentbehrlich sey. Öffentliche Gebäude sind dazu just nicht nöthig, ein SICHERER, etwas abgezonderter Platz scheint mir dazu völlig hinreichend.

Liesse man hier die Jugend unter guter Aufsicht baden, so würde sie nicht in Versuchung gerathen, der elterlichen Aufsicht zu entweichen, den ängstlich zitternden Eltern Besorgnisse zu verursachen, beym Baden Unsittlichkeiten zu treiben, oder gar zu ertrinken. Verliert unser Vaterland jährlich nicht einige hundert seiner hoffnungsvollsten Söhne auf diese Art?

Man kann mir hier mancherley einwenden, z. B. das Baden ist nicht an allen Orten thunlich, weils am Wasser fehlt;

wer soll die Aufsicht übernehmen? — Wer die Badekleidung bezahlen? u. s. w. Alle dergleichen Einwendungen zeigen bloß, daß man nicht ernstlich will und daß man besonders die EIGENTLICHE ERZIEHUNG, Unterricht abgerechnet, mit einer Gleichgültigkeit ansieht, DIE UNS KEINE EHRE MACHT. —

Der Vortheil, welchen die Jugend aus kalten Bädern ziehen würde, ist sehr begreiflich. Ich sage mit Fleiß aus KALTEN Bädern; denn ich würde selbst das an Sommernachmittagen schon lauere Wasser nicht dazu benutzen lassen, sondern das weit kühlere am frühern Morgen dazu anwenden. Alle Nerven und Muskeln werden dadurch gestählt, der Körper wird gegen Kälte ungemein duldsam gemacht, die Haut, auf deren Derbheit oder Weichlichkeit so viel ankommt, wird gegen den Einfluß der Luft abgehärtet und fähig erhalten, ihr natürliches Geschäft, die Ausdünstung, gehörig zu unterhalten. Es scheint mir zugleich, daß dergleichen

kalte Bäder dem Geschlechtstriebe entgegenwirken können. Doch darüber mögen Aerzte entscheiden; desto gewisser ist es, daß sie den ganzen Körper auffrischen, den ganzen Menschen thätiger und munterer machen, und besonders in heißen Sommertagen ungemein dienlich sind, das Blut abzukühlen. Da dieser Gegenstand ganz vorzüglich Sache des Arztes ist, und ich ihn vom Doctor Hufeland kurz und VORTREFFLICH abgehandelt finde: so kann ich wohl nichts besseres thun, als daß ich meinen Lesern einen kurzen und wörtlich getreuen Auszug einer Stelle aus einer Abhandlung desselben hier mittheile. *)

„Grundlage der Erziehung sey: möglichste Stärkung der schlaffen Fasern des Kindes; Haltung ihrer Reizbarkeit in den gehörigen Schranken, ohne sie durch übertriebene Abhärtung unempfindlich oder

*) Im Journal des Luxus und der Moden 1792. St. 5. S. 236 kann man die ganze treffliche Abhandlung nachlesen.

steif zu machen; successive Gewöhnung an die Elemente und stete Beybehaltung eines EINZIGEN TONS in der Erziehung und Entfernung aller Hindernisse der natürlichen Entwicklung, vielmehr Unterstützung derselben, ohne die Sache zu übertreiben. Vorzüglich suche man gleich vom Anfange an, jenes herrliche Gleichgewicht der Kräfte und Bewegungen der Seele und des Leibes zu gründen und zu erhalten, in dem allein die wahre Gesundheit des Leibes und der Seele liegt. Man kann versichert seyn, daß man durch eine, diesen Grundsätzen angemessene, physikalische Erziehung nicht bloß den Körper, sondern auch die Seele bildet, und daß man, schon im ersten Jahre, dadurch selbst den Seelenorganen eine ungemein glückliche Richtung geben kann, welche die nachherige moralische Bildung unbeschreiblich erleichtert, ja nach meiner Meinung ein wesentliches Stück derselben ist. — — Zur Ausführung der obigen Vorschriften wird hierauf vorge-

schlagen: 1) WASCHEN MIT KALTEM WASSER schon in der vierten Lebenswoche. Glück- lich sind die Menschen, denen man diese Gewohnheit des täglichen ALLGEMEINEN kalten Waschens von Kindheit an eigen und wirklich zum Bedürfnisse gemacht hat. Sie besitzen darin eine der größten Schutzwehren gegen Gicht, Flüsse, Ner- venschwächen, Katarrhe u. s. w. eins der stärksten Erhaltungsmittel der Gesund- heit, und sie werden es gewiss Denen zeitlebens verdanken, die ihnen dies heilsame Bedürfniss aufgelegt haben. — 2) WÖCHENTLICHES EIN UND ZWEYMALIGES BADEN VOM ANFANGE AN. Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Zeit- alters erfüllen und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie und schöne gleichförmige Ent- wicklung der Kräfte so wohl, als der Or- gane zu bewirken vermag, so ist es gewiss DIESES. Wirkungen desselben in der er- sten Lebensperiode sind:

1. Beförderung der Reinlichkeit. Das gewöhnliche Waschen ist nicht hin-

länglich, die, bis in die Hautpören gedrunghenen Unreinigkeiten wegzubringen. Beym Nichtbaden entsteht leicht Anschlag, Grind, Rauigkeit der Haut und Verderbung der Säfte.

2. Erfrischung und Belebung der Hautorganisation, die bey der gewöhnlichen Behandlung ihre Wirksamkeit verliert und theils todte Schlassheit, theils kränkliche Reizbarkeit annimmt. Durch fleissiges Baden erhält das Kind ein für unsre Generation fast verlor- nes Gut, nämlich TON, FESTIGKEIT und NATÜRLICHE WIRKSAMKEIT der Haut; folglich nicht allein Befreyung von allerley Hautkrankheiten, nicht allein grössere Fähigkeit die unvermeidlichen, als Blattern und Masern zu über- stehen; sondern auch, vermöge der bekannten Sympathie der äussern Ober- fläche mit der innern, mit Stärkung der äussern Haut, auch Stärkung der innern Systeme — der dritte Theil

aller Krankheiten wird uns durch die Haut mitgetheilt.

3. Kein Mittel wirkt so gegen Stockungen, Unordnungen der Bewegungen und Circulation, bringt so Leben und Thätigkeit in alle, auch die entferntesten Organe und Functionen, folglich Harmonie ins Ganze, regulirt so sehr das wichtige Geschäft der Entwicklung und Ausbildung der Organe und Kräfte und sorgt so sehr für die gleichförmige Vertheilung der letztern, als das Baden. (Recht sehr viel Beherzigung verdient folgendes.)
4. Ein hauptsächlichlicher, bisher ganz übersehener Vorthoil des frühzeitigen Badens ist endlich der, daß dadurch der ganzen Natur, d. h. der lebendigen Wirksamkeit der Kräfte und Organe mehr Richtung und Antrieb nach der OBERFLÄCHE und in die äußern Theile gegeben und folglich der heilenden Natur in Krankheiten mehr die Kraft und Gewohnheit mitgetheilt wird, ihre

kritischen Bewegungen nach der Haut zu determiniren und die Hautabsonderung zur Entscheidung und Hebung der Krankheiten zu benutzen. Ich kenne, setzt dieser vortreffliche Arzt hinzu: nichts verderblicheres, nichts, was den Begriff von Schwäche und Kränklichkeit so vollkommen enthielte, als der in unsrer Zeit allgemein gewordene Charakter der menschlichen Natur, VON AUSSEN nach INNEN zu reflectiren und alle Ablagerungen der Krankheitsstoffe sowohl, als ihre Krisen auf die innern Theile, besonders auf die Verdauungswerkzeuge zu machen. Es ist eine wahre Umkehrung der Natur, wo die INNERE Oberfläche die Dienste der ÄUSERN thut, da im regelmäßigen Naturzustande das ganze Schema gerade entgegengesetzt, und die Richtung der Bewegung vom Mittelpunkte nach AUSSEN seyn soll.“ So weit der Arzt.

Es könnte dennoch zärtliche Eltern geben, die im Gegentheile Schnupfen, Huften und andre Krankheiten vom kalten Baden befürchteten. Ihnen zum Troste muß ich hier meine Erfahrung anführen. Ich habe nun mehrere Jahre, nicht bloß im Sommer, sondern auch den ganzen Herbst hindurch bis gegen den Winter, einige 30 junge Leute baden gesehen, bey großer Hitze sowohl, als auch im Regen, an kühlen Tagen, bey dick liegendem Reife und gefrorenen Pfützen, einmal sogar kurz vor Weihnachten bey schnell eingefallenem Thauwetter in einem Teiche, dessen hand- und daumendickes Eis an einer Stelle mit einer starken Säule entzwey gestoßen werden mußte, und auf welchem die Badenden herum gingen; ein anderes Mal in einer tiefen Sammlung von Schneewasser, und beyde Mal auf dringendes Bitten dieser jungen Leute. Ich habe, selbst weichlich erzogen, und den daher stammenden Vorurtheilen nicht frühzeitig entrunnen, ge-

nau beobachtet, und auf die Frage: sollte denn das wirklich angehen, ohne zu schaden? von der Erfahrung immer die grade, nur mit wenigen Bedingungen verknüpfte, Antwort erhalten: JA ES GEHT NICHT NUR, SONDERN IST FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT ZUTRÄGLICH. Ich habe weder Schnupfen, noch Husten, noch sonst eine Krankheit darnach entstehen sehn, sondern gefunden, daß Personen, die sich diesem kräftigen Gesundheitsmittel unterwerfen, beynah GANZ UND GAR VON ALLEN DIESEN ZUFÄLLEN FREY SIND, und daß sie das, was die meisten Leute wie die Pest fürchten, das ERKÄLTEN kaum kennen.

Beyspiele dieser Art sind leider bey uns Deutschen, oder vielmehr bey uns verfeinerten Europäern überhaupt sehr selten, wir staunen sie nur in dem gemeinen Russen an, der aus seiner heißen Backofenstube hinaus ins Schneebad geht, und schieben dieses auf die Härte und Rohigkeit seiner Natur. GESUND seyn, heißt aber nicht ROH seyn, und GESUND-

HEIT ist mehr, als alle weibliche VERFEINERUNG, als aller GESCHMACK. Ich führe daher noch ein merkwürdiges Beyspiel an.

Es kam am 5ten August 1791 zu Schnepfenthal ein kleines Mägdchen zur Welt. Sein Vater nannte es Thusnelda Gertrud. Es ist ein kleines, fröhliches Ding. Er tauchte es am 6ten oder 7ten Tage, nachdem es vorher ununterbrochen reine und kühle Luft geathmet, ihr auch oft ganz nackend ausgesetzt und häufig ganz kalt gewaschen worden war, am kalten Quell unter, und wiederholte dies alle zwey bis drey Tage. Das Kind erschrak gleich Anfangs sehr wenig, denn die Empfindung junger Säuglinge ist noch gar nicht verfeinert und noch weniger bis zur Nervenschwäche herabgestimmt. Doch weinte es wohl zu Zeiten. Nach und nach trat aber die Gewohnheit so völlig ins Spiel, daß es bey dem Untertauchen seltener einen Laut von sich gab. Es wurde kalt, der Winter kam, oft war dann das Wasser mit Eise überzogen; aber Thusnel-

da hielt sich dabey sehr gut. Man trug sie nebenbey oft halb, oft ganz nackt im Winde, im Regen, im Schneegeftüber herum, und Thusnelda — — verzeiht mir ihr zärtlichen, ewig um eure Lieben ängstlich bekümmerten Mütter, daß ich euch hier ein Beyspiel aufstelle, welches aus der alten, biedern; deutschen Welt entlehnt zu seyn scheint, und das gegen eure Grundfätze in der physischen Erziehung so außerordentlich absticht — Thusnelda genoss einer so UNUNTERBROCHENEN FÜLLE VON GESUNDHEIT, EINER SOLCHEN KÖRPERSTÄRKE, als ich bey einem Kinde von dem Alter fast noch nie bemerkte. Da dacht ich oft, unfre alten, gefunden Stammeltern hatten doch wohl Recht, wenn sie die Kinder hart gewöhnten, denn HARTE GEWÖHNUNG IST, ALLEM ANSCHEINE NACH, DER EINZIGE, WAHRE WEG ZUR GESUNDHEIT.

Wir wählen uns also am benachbarten Flusse, denn Teiche sind nie so angenehm,

eine bequeme Stelle. Das Ufer ist von Gebüſchen umkränzt, die Tiefe iſt uns genau bekannt, nicht zu groß, aber auch zum Untertauchen nicht zu ſach. Das Ufer iſt einige Fuß hoch und gewährt ſo einen bequemen Sprung in die Tiefe. Der Strom iſt nicht reiſſend. Man entkleidet ſich einzeln hinter dem Gebüſche und legt ein Paar leinene Beinkleider an, die nur halb zu den Knien herabgehn. Friſuren werden nicht verdorben, weil entweder gar keine oder nur ſehr einfache ſtatt ſind. Alle ſind fertig zum Baden. Ich will indeß die Regeln angeben, die aus der Erfahrung mit obigen jungen Leuten gezogen ſind.

1. Man beobachte **STUFENWEISE FORTSCHRITTE**. Anfänger führe man an heißen Sommertagen gegen Abend zuerſt ins Flußbad; weil alſdann das Waſſer am laueſten iſt; aber
2. die beſte Zeit zum Baden iſt des Morgens, wenn es ſeyn kann, ganz früh, **DOCH NIE GLEICH NACH DEM ESSEN**.

3. Der Aufseher läßt seine Zöglinge VÖLLIG ABGEKÜHLT und NIE ERHITZT ins Wasser springen. Sie müssen ihn daher jedesmal erst fragen, ob sie kühl genug sind. Er untersucht ihre Armlöhlen, und findet er diese kühl: so ist ein Zeichen, daß sie abgekühlt sind.
4. Er läßt sie am liebsten ins Wasser springen, und gleich mit dem ganzen Körper untertauchen, damit das Blut nicht nach dem Kopfe allein getrieben werde, wenn dieser außer dem Wasser bliebe. Wer noch nicht mit dem Kopfe untertauchen kann, wird angehalten, sich denselben durch Schöpfen mit den Händen abzukühlen. Das Hinabspringen kostet nur wenig Uebung, und diese besteht anfangs in häufigem freywilligen Untertauchen des Kopfes, dann im Wegkriechen unter dem Wasser. Kann man dies erst: so erlangt man bald einige Fertigkeit, sich willkührlich unter dem-

selbem zu bewegen, und endlich lernt man beym Herabspringen mit dem Kopfe zuerst ins Wasser fahren, und wie ein Fisch darunter wegschießen. Anfänger, die sich noch wenig im Wasser zu helfen wissen, nimmt der Gymnast in Empfang und leitet sie gehörig an.

5. Fünf bis zehn Minuten sind hinlänglich, den Körper zu erfrischen und die Nerven zu stärken. Ein Paar wollene Handschuh, oder ein Stück Flanell dienen zum Abreiben der Haut, eine Arbeit, die eine sehr gute Bewegung giebt, den Schmutz vom Leibe schafft und die Haut erfrischt.
6. Ich glaube nicht, daß es nöthig sey, wegen Schnupfen oder Husten oder wegen Flüsse, das Baden auszusetzen; der Fall wird selten eintreten, denn junge Leute, die sich an kaltes Wasser gewöhnen, wissen selten oder nie etwas von jenen Uebeln, wenn ihre

übrige Lebensart dem Baden entspricht. *)

7. Man halte darüber, daß sich jeder Badende, so bald er das Wasser verläßt, sogleich abtrockne und schnell ankleide. Gleich nachher ist eine kleine Bewegung sehr heilsam; ist der Badeplatz 15 Minuten weit entfernt, so gewährt sie schon das Zurückgehen. Diese wenigen, ganz simplen Regeln sind nach meiner Erfahrung völlig hinreichend.

Allein der Sommer vergeht. Es wird HERBST. Man lasse sich dadurch nicht abhalten, denn Zeit und Uebung schaffen Gewohnheit. Ich habe schon oben Beyspiele angeführt, und ich kann dafür stehen, daß jeder, selbst schwächliche Knabe nicht

*) Ich kann übrigens versichern, daß ich mehrmals bey Catarrhalzufällen das Waschen des ganzen Oberleibes, des Halses, der Arme und Schultern mit eiskaltem Wasser vortreflich gefunden, und mir dadurch den Catarrh vom Halso geschafft habe.

nur vollkommen gut und ohne Beschwerde ausdauert, wenn man unausgesetzt alle zwey bis drey Tage baden läßt, sondern dafs es zur STÄRKUNG SEINER GESUNDHEIT UND SEINES KÖRPERS ungemein beytragen wird.

Ich darf denjenigen meiner Leser, der sich von der Güte dieser physikalischen Behandlung überzeugt, für den WINTER nicht im Stiche lassen. Ich glaube, dafs es sehr gut möglich ist, jederzeit im Freyen zu baden.*) Allein ich mögte nicht gern zu viel verlangen. Mögte doch jede Familie und jede familienähnliche Erziehungsanstalt ihren Kindern die, für ihre Gesundheit so grofse, Wohlthat erzeugen, und sie wenigstens wöchentlich einmal baden lassen; Wasser und eine Badewanne kosten weniger, als gewöhnlich die

*) Arme Judenweiber, welche kein Bad im Hause veranstalten können, steigen sogar durch ein Eisloch in Fluß- oder Teichwasser und ziehen sich auf dem Eise und im Schnee wieder an, ohne dafs es ihnen schadet. Man sehe Campens Anmerk. zum 9ten Theile des Revisionswerks. S. 24.

Arzeneyen betragen, die man dadurch erspart.

In einer guten bürgerlichen Gesellschaft sind aber **BADENÄUSER** für jede Stadt und für jedes Dorf zur bessern Erhaltung der Gesundheit und Reinlichkeit so unentbehrlich, als die Leichenhäuser. Darin wird mir, hoffe ich, jeder einsichtsvolle Arzt Beyfall geben; denn Gesundheit ist zum Leben so unentbehrlich, als völliger Tod zum Begraben. Zur Gesundheit gehört aber eine reine, unverweichte, derbe Haut, die am besten durch Bäder erhalten wird. Wie wünschenswertig müßte es daher besonders für die ärmern, arbeitenden Volksklassen seyn, wenn sie für wenig Geld, oder noch besser auf öffentliche Kosten, ein kaltes Bad erhalten könnten, das sie in ihren Häusern oft nur mit großer Schwierigkeit veranstalten können. Jedoch dieß wäre die Sache der **ÄRZTE** und der **MEDICINISCHEN POLICEY!** — — — „Wenn — sagt **FRANK** *) —

*) Medicin. Policey. B. 3. S. 1003.

bey Errichtung öffentlicher Bäder die Po-
 licei dafür sorgt, daß dergleichen Bade-
 häuser nicht zum Sammelplatze ausschwei-
 fender Menschen und folglich zur Quelle
 der Entschöpfung und wechselseitiger An-
 steckung ausarten, und wenn
 auch sonst die Ordnung getroffen würde,
 daß man nicht jedem, in vollem Schweisse
 daher rennenden und erhitzten Jünglinge
 so gleich gestatte, sich, auf gut russisch,
 mit dämpfendem Körper in das kalte
 Wasser zu stürzen: — so sind dergleichen
 Gelegenheiten zur öftern Abwaschung
 des Körpers und zur Stärkung seiner Ner-
 ven und Fasern durch die unuachahmliche
 Wirkung kalter Bäder, gewiß eines der
 größten und natürlichsten Mittel zur Wie-
 derherstellung aller der Vorzüge DEUT-
 SCHER Mannhaftigkeit und Spannkraft,
 welche, unter der entlehnten Verzärt-
 lung und dem affectirten Zurückbeben
 vor jedem kalten Tropfen Wassers, so
 wie unter tausend andern ausländischen,
 sowohl physischen, als moralischen Zim-

PFERLICHKEITEN und mehr als weibischer Empfindlichkeit, anfangen, zur Schande des DEUTSCHEN Volks, nach und nach zu erlöfchen.“

Vom Baden bis zum SCHWIMMEN ist nur ein kleiner Schritt. Unfre Jugend folte schon defshalb zum fleifsigen Baden angehalten werden, damit fie das Schwimmen dabey lernte. Es ist eine fchöne, männliche Fertigkeit, die Stütze unferer Menschenfreundlichkeit in Rettung Verunglückter. Was helfen uns alle Befehle, Ermunterungen und öffentliche Prämien, den Armen zu retten, den die Fluth ergriffen hat, wenn wir unvernünftig find, es zu können, wenn wir, indess jener ertrinkt, am Ufer herum nach Hülfsmitteln rennen müffen, anftatt, ein Hülfsmittel in uns felbft zu finden u. f. w.

Der Nutzen des Schwimmens ist zu auffallend und zu allgemein anerkannt, als daß ich hier noch mehr darüber zu fagen brauchte. Die alten Athener fagten ja schon, um einen Taugenichts zu

bezeichnen, er kann weder schwimmen noch buchstabiren.

Alle Thiere können schwimmen; es ist folglich gar keine Kunst, sondern eine natürliche Anlage des thierischen Körpers, die ihm der Schöpfer gab, weil er die Gefahr voraus sah, in die ihm ein Element versetzen könnte, das ihm überall so benachbart ist. Nur der Mensch, oder besser, der verfeinerte Europäer kann es nicht, THEILS weil es ihm nie einfällt, es zu versuchen, THEILS, weil jene natürliche Anlage dazu durch physikalische Behandlung in der Jugend bald mehr, bald weniger vernichtet wird. Diese Beschuldigung ist sehr hart, denn sie betrifft nicht nur den Verlust jener Anlage, sondern auch eine Menge Brustkrankheiten, durch welche ein großer Theil unserer Brüder zu Grabe geht.

Kaum ist der Säugling geboren, so pressen wir seine Brust zusammen. Dieses unselige Modebeginnen läßt nicht ab; unfre gewöhnliche, auf der Brust ge-

schlossene, Kleidung entspricht demselben. Arbeiten wir hier der Natur nicht schurstraks entgegen? — Sie will, daß der Körper seinem natürlichen Triebe zum Wachsen Folge leiste; wir verbieten es ihm durch unsere Bekleidung. Rippen und Brustbein sind noch bloße Knorpel, sie sollen sich bey dem Wachsthum ausdehnen, die immer größer werdende Lunge soll durchs Einathmen dazu beytragen, sie soll die Brusthöhle auseinander treiben, und dem menschlichen Körper die schöne, großgewölbte Brust verschaffen helfen, die gemeinlich das Eigenthum starker Personen ist. Aber wir setzen uns dagegen, und erhalten eine Form, die sich merklich von der des Naturmenschen unterscheidet. *) Die hiedurch verursachte

*) Man sehe S. T. Sömmering über die körperliche Verschiedenheit des Negers vom Europäer. Frankfurt. 1786. Seite 31 da heißt es: „die knöcherne Brust war bey den drey männlichen Molnen (Negern) groß, geräumig und gewölbt, als bey den Europäern“ u. s. w. — Man glaube doch nicht, daß die unglückliche, schon tausend und aber tausend Mal getadelte Mode, die Kinder von der Geburt an

Verkleinerung der Brusthöhle ist Schuld an vielen Krankheiten der Brust und der größern Schwierigkeit bey Erlernung des Schwimmens.

Wir müssen folglich durch Uebung das ersetzen, was uns an körperlicher Anlage abgeht. Hierzu giebt das Baden die beste Gelegenheit.

Ich habe versprochen, so viel als möglich der Praxis nahe zu kommen, ich werde mir daher auch hier beym Schwimmen, welches freylich am wenigsten unter die Feder des Schriftstellers, sondern weit mehr für die Hand des Halloren gehört, alle Mühe geben, denen wenigstens etwas behülfflich zu seyn, welche keinen Lehrmeister haben.

in Fesseln zu legen, nicht auszurotten wäre; es bedarf dazu nur des Willens und der Thätigkeit der Aerzte und Hebamaen. Der Laie läßt sich durch ihre Autoritäten stimmen, wozu man ihn haben will, er ist gewöhnlich sehr bereit mit dem Ausdrücke: der Arzt, oder die Hebamme hats gesagt. Wie leicht könnte die erste physikalische Behandlung von der weisern und bessern Einsicht Beyder abhängig gemacht werden! Unsere Aerzte, so weit ich sie kenne, sind dazu aufgeklärt genug; unsre Hebammen werden ja mit der Zeit auch werden, wenn die Policy etwas mehr auf sie achtet.

Ich darf jedoch vorher eine Anweisung nicht überspringen, die von FRANKLIN herrührt, und von Herrn CAMPE empfohlen wird. *) Seine Worte darüber sind diese: „In der That ist nichts leichter als Schwimmen zu lernen; es gehört fast nur die Ueberzeugung dazu, daß man es schon könne, um es wirklich zu können. Das lehrte mich der große Franklin (siehe dessen Briefe) in meinem sechs und dreißigsten Jahre; ich versuchte es auf sein Wort, und konnte schwimmen. Er sagt nämlich: alle Menschen können schwimmen, so wie alle Thiere, und es kommt nur darauf an, daß sie den Muth haben, sich in die gehörige Lage zu versetzen, und diejenige Bewegung mit den Händen und Füßen zu machen, die uns jeder Frosch vormacht. Diesen Muth hat man aber nicht eher, bis man an sich selbst erfahren hat, daß man sich auf diese Weise

*) Revision Theil 9. S. 26.

schwebend erhalten könne. Um diese Erfahrung zu machen, gehe man an einer allmählich tiefer werdenden Stelle bis an den Gürtel ins Wasser und wende das Gesicht nach dem Ufer. Nun hat man leicht das Herz, sich vorwärts hinzuwerfen, und die bekannte Bewegung der Schwimmenden nachzuzahlen, weil man weiß, daß man im Nothfalle gar bald den Grund erreichen und sich wieder aufrichten kann. Und da erfährt man denn bald, daß das Wasser uns zu heben im Stande sey; man versucht es zu wiederholten Malen, wird mit jedem Male zuversichtlicher, entfernt sich nach und nach etwas weiter vom Ufer und — der Schwimmer ist gemacht! —

Dürfte ich über diese Methode nach eigener und von vielen andern Personen entlehnter Erfahrung absprechen, so würde mein Urtheil nicht günstig dafür ausfallen.

Ich habe das Schwimmen von einem Manne gelernt, der als Virtuose in seiner

Kunst weit und breit herumreiste. *) Ich werde das, was ich von ihm lernte, so wie die bey uns gewöhnliche Methode, genau angeben.

1. Man halte die angehenden Schwimmer dazu an, sich häufig mit dem ganzen Kopfe unterzutauchen. Die daher entstehende Empfindung ist anfänglich sehr betäubend, und ebendaher ist es sehr nothwendig, sich völlig daran zu gewöhnen, da sie beym Schwimmen, zumal im Anfange, unvermeidlich ist. Man treibe die Sache weiter, man lerne unter dem Wasser fort kriechen und so lange darunter aushalten als nur möglich ist. Ich finde, dafs dies am besten angeht, wenn

K k 2

*) Er heist Christian August Wolf, ein geborner Halber aus Halle im Saalkreise. Ich kann diesen höchst unverdrossenen, thätigen und geschickten Mann, der jetzt so eben allen hiesigen Zöglingen Unterricht ertheilt, allen Anstalten und Familien empfehlen, die ihre Kinder im Schwimmen gern unterrichten lassen mögten. Er erbiethet sich dazu. Briefe sendet man unter seinem Namen an die Wittwe Wolf auf dem Neumarkte in Halle, welche sie an ihn befördern wird.

man vor dem Untertauchen den Athem stark anzieht und ihn unter dem Wasser allmählich wieder gehn läßt.

2. Zum Schwimmen ist das Wasser tief genug, wenn es der Person ein wenig über die Hüften geht. Es ist schlechterdings nöthig, einen ganzen Strich des Gewässers genau zu untersuchen, auch wohl durch Pfähle abzustecken, um vor den zu tiefen Stellen zu warnen.

3. Eben so nöthig ist ein Aufseher bey dieser Uebung, der, wenn er auch nicht schwimmen kann, doch das Wasser nicht scheuet und die angehenden Schwimmer mit der Hand unterstützt, damit sie sich, ohne Furcht unterzusinken, in den Bewegungen der Hände und Füße eine Zeitlang üben können.

4. Haben sie hierin einige Fertigkeit, und fühlt der Aufseher, daß sie sich etwas weniger auf seine Hand stützen: so läßt er jeden Einzelnen an einer Leine, welche dicht unter den Armen vermittelt eines Gürtels befestigt ist, in eine Tiefe gehn,

die bis zum Halbe reicht, oder für sie grundlos ist. Hier werden alle Kräfte angewendet, sich durchzuhelfen und gewöhnlich lernen sie hier das Schwimmen sehr bald, denn die Noth giebt Kraft, und doch ist keine Gefahr dabey. Ich habe 10 bis 12 junge Leute gesehen, die schon mehrere Monathe, ja Jahre das Schwimmen auf der Hand des Führers fruchtlos geübt hatten und es auf diese Art an der Leine in wenigen Viertelstunden erlernen. — Bey dieser Uebung muß der Zögling es auch lernen, sich vermittelt der Hände an der Leine, welche jedesmal der Führer hält, aus der grundlosen Tiefe herauszuhafeln.

5. Es giebt zwey Hauptarten des Schwimmens, auf dem BAUCHE und RÜCKEN. Ich will von beyden so viel angeben, als durch Worte geschehen kann.

Beym Schwimmen AUF DEM BAUCHE, stützt der Aufseher seine Hand unter den Bauch des Lehrlings, in der Gegend der kurzen Rippen. Der ganze Körper des-

selben liegt etwas schräge im Wasser, denn der Kopf steht hervor und die Füße liegen um ein Merkliches tiefer. Weder Hände noch Füße dürfen beym Schwimmen aus dem Wasser hervor kommen. Die Arme werden beym Handgelenk kreuzweise übereinandergelegt, die Daumen etwas wenig eingebogen und an die Zeigefinger angedrückt, alle Finger dicht aneinander geschlossen und die ganze Hand nur so wenig hohl gemacht, daß die eine Seite des Daumennagels den Zeigefinger fast berührt. In dieser Lage wird mit den Händen horizontal links und rechts im Wasser aus einander gestrichen, so viel als möglich auswärts. Die Bewegung der Füße ist weit schwieriger: die Fersen derselben werden erst aneinander gestellt, dann die Füße vermittelst der Kniebiegung so viel als möglich nach dem Gefäß angezogen, ferner damit hinten ausgetreten, damit sich die Fußsohlen und äußern Flächen der Beine und Waden gegen das Wasser stämmen,

doch so, daß die obern Flächen der Füße auf das Wasser nieder drücken und so den untern Körper jedesmal heben. Diefes letztere geschieht vorzüglich dadurch, daß die Beine beym Austreten allmählich rechts und links auseinander bewegt werden. Nach diesem letzten Manöuvre hebt die Bewegung vom neuen an, man zieht wieder die Fersen zusammen, u. s. f. Gute Schwimmer kreuzen sogar den untern Theil der Beine. Eine Hauptregel hierbey ist, die Bewegung der Hände und Füße GLEICHZEITIG, TACTMÄSSIG und LANGSAM genug zu machen, durch das Erste wird die Wirkung davon stärker, durch das Zweyte gleichmäfsiger und durch langfames Verfahren wird die Kraft des Schwimmers geschont und die Brust weniger angegriffen.

Beym Schwimmen AUF DEM RÜCKEN, liegt die Person, so wie vorhin, gleichfalls schrege im Wasser, die Füße niedriger als der Kopf und von der ganzen Person steht weiter nichts hervor, als das Ge-

sicht, selbst die Ohren sind im Wasser. Der Aufseher unterstützt sie in der Mitte des Rückens, und hebt sie nur so hoch, daß ihr Gesicht über dem Wasser bleibt. In dieser Lage schließt der Schwimmer die Oberarme dicht an den Leib, auf beyden Seiten herab, an. Dies ist nothwendig, denn hierdurch wird die Breite des Rückens ansehnlich vergrößert und mithin dem Wasser eine breitere Fläche zum Tragen dargeboten. Die Unterarme werden quer übergehalten und die Hände auf der Brust gefaltet. Alles, was hier gethan wird, um den Körper über dem Wasser zu erhalten, geschieht mit den untern Gliedern auf folgende Art. Der Schwimmer schließt Füße, Beine und Knie ziemlich nah zusammen und zieht die Knie durch Einbiegung der Hüft- und Kniegelenke, so stark an sich, daß sie über dem Wasser hervor ragen. Dies ist bloß Vorbereitung zu dem Stosse, der jetzt erfolgen soll, um den Körper für diesen Moment gegen die Oberfläche des Was-

fers herauf zu schieben. Jetzt reißt er beyde Knie von einander, läßt aber dabey die Füße zusammen genähert und und tritt in diesem Augenblicke schreg in die Tiefe herab. Will man dies nachahmen, so wird man finden, daß die äußere Fläche der Schenkel, Knie und Beine, so wie die Fußsohlen gegen das Wasser drücken und dadurch den ganzen Körper heraufwärts schieben. Bey diesem fast vollendeten Hinuntertreten werden auch die Füße allmählig auseinander gespreizt, um das Gegendrücken der obigen äußern Flächen um desto mehr zu verstärken. Ist dies geschehen, so werden Beine und Knie wieder an einander geschlossen, wieder herauf gezogen u. s. w. wie vorhin. Auch hierbey muß die Bewegung nicht zu schnell geschehen, denn sie würde zu sehr abmatten, aber desto mehr sey sie taktmäßig.

Eine dritte Art des Schwimmens zweckt bloß darauf ab, sich über dem Wasser zu erhalten, ohne von der Stelle

zu kommen. Der Körper ruhet dabey auf dem Rücken horizontal auf der Oberfläche des Wassers, GANZ GERADE und STEIF ausgestreckt, auch der Kopf liegt so tief im Wasser, daß nur das Gesicht hervor sieht. Die Bewegung wird bloß mit den Händen und Armen gemacht, Die Hände werden so geformt, wie ich oben beym Schwimmen auf dem Bauche angegeben habe. Man streicht dabey im Wasser auf beyden Seiten horizontal und ziemlich schnell, doch kurz, auswärts, indem man die Oberarme auf beyden Seiten an den Leib anschließt. So wird es möglich, den ganzen Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten.

Diese drey Arten des Schwimmens sollten wo möglich, immer zusammen erlernt werden; denn nur dadurch wird es möglich, länger im Wasser auszuhalten, als man es mit Anwendung einer einzigen Art im Stande ist. Entgeht dem Bauchschwimmer allmählig der Athem und werden seine Arme kraftlos, so wirft er sich

schleunig auf den Rücken, stößt sich mit den Beinen fort und läßt Brust und Arme ruhen; wird ihm dieß beschwerlich: so legt er sich nach der dritten Art auf den Rücken gemächlich hin, läßt die Beine ruhen und gebraucht bloß die Hände; so kommt durch Abwechselung in die Arbeit große Erleichterung. Eine vierte Art ist das Wassertreten, ich kann aber darüber keine Auskunft geben.

6. Man weiß es nicht vorher, wann man ins Wasser fallen wird, daraus folgt aber, daß man dabey nie die Muße hat, sich vorher auszukleiden, mithin muß man auch in Kleidern schwimmen lernen. Der obengenannte Mann schwimmt nie ohne Badekleider, welche in einem leinenen Jäckchen und langen, bis auf die Knöchel gehenden Beinkleidern bestehen. Er versicherte mir, daß er in jeder Kleidung, sogar mit Stiefeln schwimmen könne.

Das Herabspringen von ansehnlichen Höhen ins Wasser sollte gleichfalls von jungen Leuten geübt werden, wenn sie

schon fertige Schwimmer sind, weil es in sehr vielen Fällen sehr nützlich werden kann. Es ist dabey durchaus nöthig, klein anzufangen, sich nicht auf den Bauch zu werfen, und im Falle, daß man mit dem Kopfe zuerst ins Wasser schießt, mit der einen Hand die Stirn zu bedecken, damit die Gegenwirkung des Wassers unschädlich werde. Auch werden dabey am sichersten die Füße zusammengeschlossen gehalten.

SECHZEHNTER ABSCHNITT.

ÜBER EINIGE ANDERE ÜBUNGEN, DIE BEY DER
ERZIEHUNG NICHT GANZ VERGESSEN WER-
DEN SOLLTEN.

Unser Leben fließt nicht immer im sanften Strome dahin; der Sturm erhebt sich zu Zeiten, die Wogen treiben gewaltsam. Wer dann gut schwimmen kann, fährt am besten. Es giebt eine Menge von Gefahren und Unannehmlichkeiten, die wir fast täglich über uns und unfre Nebenmenschen ergehen sehen, und auf welche wir bey der Erziehung doch so wenig Rücksicht nehmen, daß es scheint, als ob wir glaubten, unfre Kinder hätten dagegen ein Privilegium. Noch ist unfre

Erziehung mehr für die Stube, für ein stilles, ruhiges, wohl gar unthätiges Leben abgezweckt, als für das Leben in Rerum Natura, welches Körperkraft, Anstrengung, Gegenwart, Aufopferung erfordert.

Die Jugend ist das Alter des Paradieses, wir dürfen es nicht durch den Fluch orbilischer Strenge verbittern, aber auf der andern Seite laßt uns nicht vergeffen, daß seine unschuldigen Bewohner einst heraus müssen. Es ist nöthig, hierzu vorzubereiten.

Wer es recht herzlich gut mit seinen Kindern meint, darf deshalb nicht unweise handeln. Er wird sie frühzeitig mit den Gefahren bekannt machen, die unserm Leben bald so, bald so, drohen, und ihnen am Ende jedesmal die Frage vorlegen: WIE WÜRDET IHR EUCH ZU SCHÜTZEN, ZU RETTEN SUCHEN? Er wird hierbey nicht stehen bleiben, er wird gewissermaßen praktischen Unterricht darin geben und seine Kinder so handeln lassen,

als wäre die Gefahr oder die Unannehmlichkeit wirklich da.

Dieser Unterricht scheint mir von grosser Wichtigkeit zu seyn, er betrifft unfre ERHALTUNG, und dagegen ist alles andre nichts. Wir werden also nichts verschäumen, wenn wir, und sollte es selbst mit Aufopferung einer wissenschaftlichen Kenntniss geschehen, uns selbst erhalten lernen in Gefahren, und gleichmüthig seyn bey unangenehmen Vorfällen.

Sturmglöcken und Lermtrommeln schrecken uns vom Schlaf auf, wir Grossen zittern und wissen nicht, wozu wir greifen sollen. Diese Auftritte berauben uns aller Gegenwart; denn sie haben nichts mit der tiefen Gemächlichkeit gemein, an die wir uns von Jugend auf gewöhnten. Im Brande von Gera ergriff ein Reicher, vom Schrecken betäubt, nur sein Damenbrett, aber vergafs seine Baarschaft, die er anstatt desselben hätte fortnehmen sollen. Unfre Kinder sind dann wie verlorne Schafe, sie stehn da nackt,

vor Angst bebend; denn sie haben keinen Begriff von dem, was geschieht, und was gethan werden muß u. s. w.

Alles dies kann nur vermieden werden, wenn wir uns die Gefahr oft gegenwärtigen, und die Mittel dagegen projectiren.

Ein vorsichtiger Vater wird daher oft mit seinen Kindern von diesen fürchterlichen Ausritten reden, er wird sie völlig damit bekannt machen, er wird ihnen sagen, was jedes im Unglücksfall zu thun habe, wozu es greifen, was es zuerst zu retten suchen müsse, u. s. w., alles nach den Localumständen der Familie und des Hauses.

Worte sind indess nicht hinreichend, die Sache verlangt thätige Ausübung. Ich würde daher meine Kinder dann und wann mitten in der Nacht aus dem Schlafe wecken und sie alles das verrichten lassen, was sie im Falle einer Feuersefahr thun müßten. Das scheint hart, ist es aber im Grunde nicht vorforgende

Liebe? Kann man denn verlangen, daß unsre Jugend sich bey dergleichen Unglücksfällen gehörig benehmen soll, wenn man sie nicht einigermaßen dazu abrichtet?

Ich habe beym Abbrennen eines einzigen Hauses den Herrn desselben aus der obern Etage herabspringen und dadurch seine Gesundheit auf immer verlieren, seine schwangere Gattin durch eben den Sprung sterben, sein Kind und seine Magd verbrennen sehn, ungeachtet die Löschungsanstalten sehr gut waren. Sollte uns diess nicht antreiben, uns nicht ganz auf fremde Hülfe zu verlassen, sondern Vorbereitungen zu treffen, um dergleichen Unglück so viel als möglich von unsern Familien abzuhalten?

Es ist aber nicht hinreichend, die Kinder bloß zu dem abzurichten, was bey Feuersbrünsten geschehen muß und die erwachsene Jugend gelegentlich zu wirklichen Brandstellen zu führen, um ihnen durch die Sache selbst anschauliche Beleh-

rung zu verschaffen; man sollte sie mit dem fürchterlichen Elemente, das uns und unfre Wohnungen so oft verzehrt, bekanntermachen und ihnen Gelegenheit verschaffen, durch Feuerflammen hindurch zu springen. Wie viel Menschen ließen sich wohl nicht lieber elendiglich in Braten verwandeln, anstatt geistesgegenwärtig und muthig die Flammen zu durchspringen, die doch nur aus einer äußerst leicht zertrennbaren Flüssigkeit bestehn und nicht aus Backsteinen zusammengemauert sind. Dafs dies möglich sey, weiß man durch die sehr allgemeine Gewohnheit des Johannisfeuers.*) In einer öffentlichen Anstalt hatte man sonst folgende Übung. Es wurde Stroh in einer langen Reihe erst ganz schmal, dann immer breiter und breiter gelegt, nur so

*) Auch folgende Stelle aus des Frontinus Strategem I. 5. §. 27 gehört hierher: Hanno ab hostibus clausus, locum eruptioni maxime aptum aggestis levibus materiis incendit; tum, hoste ad ceteros exitus custodiendos evocato, milites per ipsam flammam eduxit, admonitos ora scutis, crura veste tegere.

viel, daß die Flamme des angezündeten Strohes, da wo sie am größten war, mannhoch aufloderte. Durch diese lange Flamme liefen und sprangen Knaben und Jünglinge mit möglichster Schnelligkeit hinüber und herüber; es versteht sich von selbst unter guter Aufsicht. — Wer in seiner Jugend nur einige wenige Mal diese Uebung mitgemacht hätte, sollte sich, denk ich, eben nicht scheuen, durch eine flammende Thür hindurch ins Freye zu laufen.

* * *

*

Ich bin sehr dafür, daß man der Jugend das gehörige Maafs des SCHLAFES bewillige, weil er dem Wachsenden nöthig ist; ich glaube aber auf der andern Seite, daß man sie auch im WACHEN üben müsse, und halte es daher für gut, sie, wenn sie erst zu einer beträchtlichen Stärke des Körpers gekommen ist, etwa vom 12ten, 14ten Jahre an, dann und wann im WACHEN zu üben, um sie nicht zum Sclaven des Schlafes zu machen; denn es

könnte die Zeit kommen, wo sie nicht schlafen dürfte.

Eben so ist's mit DEM ESSEN. Gaumen und Magen sind Herren der Welt. Es ist gewiß sehr gut, unsre Jugend, vorzüglich die Knaben, diesem eisernen Despotismus etwas zu entziehen, indem man sie nach und nach auleitet, ihre Sinnlichkeit dem Verstande zu unterjochen. Ich sehe zu Zeiten ein ganzes Häufchen junger Leute, das mit seinem Pflegevater Salzmann gemeinschaftliche Sache macht, jenen Despotismus der Sinnlichkeit zu besiegen. Mit vieler Ruhe nimmt dann dieser und jener sein trocknes Brot und läßt die gewöhnlichen Mittagsgerichte stehn.

Jedoch ich gerathe zu nahe an die Grenze der moralischen Erziehung, es ist daher Zeit, abzubrechen.

SIEBENZEHNTER ABSCHNITT.

LAUTES LESEN UND DEKLAMIREN.

Man fordert mit Recht von jedem Schriftsteller, daß er seine Sprache grammatisch richtig schreibe, und es giebt ganze gelehrte Gesellschaften, welche für die Cultur der Sprache arbeiten. Was aber die Aussprache, den Accent im Reden und die Declamation anbetrifft, diese höchst wichtigen Sachen, die nicht bloß auf Privatangelegenheiten, sondern durch den Redner selbst auf das öffentliche Wohl ganzer Gemeinden und Reiche so großen Einfluß äußern: so überläßt man sie dem eigenen, zufälligen Fleiße des Individuums

gemeiniglich ganz und glaubt durch die unsinnige Lösung des Zungenbandes bey der Geburt schon genug gethan zu haben.

Diese Nachlässigkeit ist unverzeihlich. Daher kommt es, daß wir unter Hundert Personen kaum dreyßig finden, die eine regelmäßige, richtige und angenehme Aussprache hätten. Das Schnarren, Stammeln, Anstoßen, das unzeitige Athemholen bey dem Sprechen, das Verschlucken der Endsyllen, das ekelhafte Dehnen, Singen u. s. w. scheint mir täglich gemeiner zu werden. Dies ist sehr natürlich; denn das Sprechen wird bloß durch Nachahmung erlernt, und jene Fehler werden am meisten nachgeahmt, weil diese Nachlässigkeiten im Sprechen weniger Anstrengung erfordern, als eine völlig gut artikulierte Aussprache mit Beobachtung des gehörigen Accentes. Ich kenne zwey Dörfer, in denen man nicht eine einzige Person finden wird, die nicht höchst un-

angenehm und zwar auf eigene Art schnarrte. Man kennt ihre Bewohner in der Gegend schon am Schnarren, wenn sie auch nicht sagen, woher sie sind. Solche Fehler verbreiten sich wie ansteckende Krankheiten, und unsre Eltern sehn bey der Wahl ihrer Sprachmeister, das ist der Kinderwärterinnen, auf nichts weniger, als auf eine reine Aussprache, die schon Quintilian fordert. *)

Ein anderer Fehler scheint mir nicht minder wichtig, es ist die Kraftlosigkeit der Brust bey dem Reden. Man höre unsre Lehrer auf Kanzeln und Kathedern, unzählige derselben reden in der kultivirtesten Sprache mit wahrem Rednerschmucke für Wahrheit und Tugend, aber wir haben Mühe, sie zu vernehmen, die Rede

L I 4

*) Ante omnia, ne sit vitiosus sermo nutricibus. — — Has primum audiet puer, harum verba effingere imitando conabitur etc. L. I. C. 1.

stirbt auf ihren Lippen und mit ihr der Eindruck für die Zuhörer; denn diese sind nun einmal sinnliche Menschen, die für das mehr Empfänglichkeit zeigen, was ihre Nerven gewaltsam erschüttert. Versetzen wir diese so kraftlos Redenden gar unter freyen Himmel, das versammelte Volk um sie her: so wird kaum das dritte Glied desselben den Redner vernehmen. — Die Ursach dieses Fehlers liegt theils in der physikalischen Behandlung der Kinder, — man erinnere sich an das, was bey dem Schwimmen angeführt ist; — theils in den unaufhörlichen Verboten des lauten Redens in den Familien, weil es jetzt der feine Ton mit sich bringt, mehr zu flüstern, als vernehmlich zu sprechen; theils im Mangel an Uebung und Ausbildung der Brust und Lunge.

Ein allgemeinwirkendes Mittel kann nur durch Schulen, durch Erziehungsanstalten und durch bessere Aufsicht bey dem Privatunterricht in Gang gebracht

werden; es ist LAUTES LESEN UND DECLAMIREN IM FREYEN. Ich habe es versucht und verspreche mir davon die beste Wirkung.

Der Tag ist schwül, wir wünschen von heftigern körperlichen Anstrengungen zu ruhen ohne doch die edle Zeit zu verschlummern; wir wählen daher das laute Lesen und Declamiren. Auf dem gymnastischen Platze ist hierzu eine schattichte Stelle bestimmt; hier lagern wir uns. Von dieser Stelle an läuft eine Bahn bis auf 150 Schritt fort. Der jedesmalige zehnte Schritt ist mit einem Steine oder Pfahle bezeichnet und so entstehn mithin 15 Standpunkte für die Lesenden. Der Gymnast hat für ein gutes unterhaltendes Buch geforgt, bald ist es eine Reisebeschreibung, bald eine Rede, bald ein Gedicht, bald ein Schauspiel, um Stoff zum erzählenden, rednerischen, poetischen oder dialogischen Tone zu haben.

Die Uebung nimmt ihren Anfang. Der Vorlesende begiebt sich auf den ersten, zweyten, dritten, vierten u. s. w. Standpunkt, das heisst, 10, 20, 30, 40 und mehrere Schritte von der Gesellschaft abwärts. Es kommt darauf an, ob seine Sprachorgane weniger oder mehr geübt sind, und ob das Wetter still oder der Wind im Baumlaube unruhig ist, hiernach richtet sich die Entfernung des Lesenden, welche durch die Zuhörer bestimmt wird.

Alles ist Ohr und horcht, um Fehler in der Aussprache, im Accent zu entdecken. Der Vorleser hält an Ende jedes Perioden inne, um von seinen Zuhörern die Censur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernehmlich! wenn seine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er sieht sich genöthigt, sie entweder mehr zu erheben, oder seinen Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile seinen Vortrag richtig, lebhaft,

oder seine Aussprache gut, so klatscht man Beyfall; und ist seine Stimme überflüssig durchdringend, so winkt man ihm, daß er seinen Stand weiter entfernen könne.

Ist es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Uebung vollkommener zu machen und die Brust zu stärken, so geschieht es gewiß durch dieses Mittel. Die Resonanz der Wände eines Zimmers ist hier nicht wirksam, die Organe müssen alles selbst thun, sie müssen sich anstrengen und mit je größerer Kraft sie arbeiten, um so deutlicher wird die Aussprache der einzelnen Silben; sie sind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tons zu verwenden und dadurch wird alle Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Aehnlichkeit mit der Zeichenkunst, je kleiner und schwächer wir einen Riß entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen

wir die Linien groß und stark, so fällt alles deutlicher ins Auge.

Es kömmt mir nicht zu, hier Regeln der Aussprache, Declamation u. s. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeschlagene Mittel aufmerksam gemacht zu haben.

ACHTZEHNTER ABSCHNITT.

ÜBUNG DER SINNE.

Die **SINNlichkeit** des Menschen, das ist seine Empfänglichkeit, (Receptivität), durch sinnliche Eindrücke Vorstellungen zu bekommen, ist ein großes, fruchtbares, aber bisher nur durch den Zufall vielleicht nur sehr mittelmässig angebautes Feld. **GROSS** und **FRUCHTBAR** nenn ichs, weil bey weitem der grösste Theil unserer Erkenntniß von ihm geerndet wird; dem **ZUFALLE** **ÜBERLASSEN**, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodisch anzubauen, sondern weil wir vielmehr seine Cultur den zufälligen Umständen gradezu über-

lassen; verhältnißmäßig nicht einmal so viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr sagen, weil man die Sinnesanlagen des Menschen fast durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln sucht, sondern sie bald mehr, bald weniger, oft in aufsehnlichem Grade erstickt. Um diese letzte Behauptung nicht zu hart zu finden, vergleiche man, ich will nicht einmal sagen die Sinneschärfe des Naturmenschen, sondern nur die grössere Sinnesvollkommenheit solcher Personen, die durch Umstände sinnlich geübt gemacht würden, ich meine die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Personen gewisser Stände, von denen man fast sagen kann: sie haben Augen und sehen nicht, Nasen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn sie auf Sensationen beruhen, sehr häufig so kindisch sind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit seiner kleinen Hand erfassen zu können glaubt.

Die besten Erzieher haben Sinnesübungen empfohlen, aber es geschah immer nur im Allgemeinen, ohne daß sie sich auf nähere Auseinandersetzung der Sache einließen. Auch in dieser literarischen Rücksicht ist hier noch ein sehr unangebautes Feld. Rousseau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt uns Sinnesübungen, und sagt ohne weitere Entwicklung, um die Nothwendigkeit und Wichtigkeit derselben auszudrücken: „um denken zu lernen, müssen wir unfre Organe, welche die Werkzeuge unsers Verständnisses sind, üben.“ *) Dann geht er sogleich zu einigen wenigen Beyspielen über. — Äußerst kurz ist über eben diesen Gegenstand der Verfasser der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers, im achten Theile des Revisionswerkes; er beklagt sich, daß in allen unsern Schriften höchstens nur allge-

*) Dieser wahre Satz ist, genau genommen, so nicht einmal ganz richtig ausgedrückt.

meine Lehrlätze über diese Materie vorkommen und wiederholt das, was Rousseau vorschlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an sich schwierig ist, so darf ich mich bey dieser und jener meiner Meinungen der Nachsicht meiner Leser erfreuen, zumal da ich mich bey Bildung derselben keiner fremden Leitung überliefs. Für die Wahrheit ist es gemeiniglich auch besser, seine eigenen zu sagen, als gedruckte noch einmal drucken zu lassen. Uebrigens sehe man dies blofs als einen Versuch an.

Es kommen hier folgende drey Fragen in Betrachtung.

1. Ob künstliche Sinnesübung möglich sey? oder mit andern Worten: ob die Sinne weiter als bis zu den gewöhnlichen Graden geübt werden können?
2. Ob sie nützlich sey?
3. Auf welche Art die Sinne geübt werden können?

Diese ganze Abhandlung zerfällt folglich in drey Theile.

* *

I. Theil. ÜBER DIE MÖGLICHKEIT DER
SINNESÜBUNGEN.

Um vielen meiner Leser verständlich zu seyn, muß ich Folgendes vorausschicken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe, bald verwechselt bald gar nicht versteht.

Die Wirkung der Gegenstände auffer uns auf unsern Körper heist EINDRUCK. Er geschieht jedesmal auf gewisse Organe oder WERKZEUGE der Sinne. Diese sind bey den niedern Sinnen die EMPFINDUNGSNERVEN, bey den höhern aber das AUGE und OHR, Werkzeuge, die den Eindruck erst vorläufig modificiren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven pflanzt sich der Eindruck, vermöge einer höchst wirkfamen Substanz (Nervenfaß, Nervengeist, Lebensgeist) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt sich hier auf eine unerklärbare Art der

Seele mit. Erst jetzt empfindet sie ihn und die Kraft, vermöge welcher sie dies kann, heißt EMPFINDUNGSVERMÖGEN. Dieses Vermögen ist der EINZIGE ALLGEMEINE SINN der menschlichen Seele oder die Kraft Eindrücke von außen her zu vernehmen. Vernimmt sie dadurch Eindrücke, welche durch das Auge aufgenommen wurden, so heißt der SINN DES GESICHTS, durch das Ohr, der SINN DES GEHÖRS u. s. w. — So viel genug.

Wenn von Sinnesübung die Rede ist, so fragt sich nun, was soll denn eigentlich geübt werden? — die Organe? nämlich das Auge, Ohr u. s. w.? die Nerven? — oder gar der Nervengeist? — das kann wohl niemand im Ernste behaupten und doch sagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch diese oder jene Beschäftigung geübt; man spricht von Uebungen des Gesichts und Gehörs, und versteht darunter das fleischarne Instrument. Von Instrumenten der Art kann man ja aber wohl nicht sagen, daß sie der

Uebung unterworfen sind, vermittelt derselben übt sich ja immer nur die Person, welche sie gebraucht. Uebungen der Organe sind mir daher nicht recht denkbar, selbst dann nicht, wenn von natürlichen Uebungen der Sinne die Rede ist; sie sind Instrumente, die auf festen physischen und mathematischen Gesetzen beruhen, wohl verdorben und dann allenfalls wieder hergestellt, aber nie über die Vollkommenheit hinaus verbessert werden können, die sich auf ihre natürliche Construction gründet.

Laßt uns hierüber einige Beobachtungen anstellen.

Der Zustand eines Tieffschlafenden und sein Uebergang zum Erwachen ist höchst merkwürdig.

Seine Organe sind in GESUNDEM Zustande, wir wirken auf sie, sie verrichten ihre Pflicht mit großer Treue; aber die Empfänglichkeit seiner Seele scheint verschwunden, ihre Sensation ist gleichsam todt.

Wir versuchen es, ihn zu wecken. Sein im Schlafe zufällig geöffnertes Auge empfängt, wie gewöhnlich, die Bilder. Wir treten vor ihn, wir lächeln ihn an, wir winken, in seinem Auge ist alles abgebildet; aber die Seele nimmt keine Notiz von diesen Bildern; er schläft fort. —

Wir halten ihm eine Rose vor, sein Organ nimmt den Eindruck der Geruchtheilchen unstreitig an; aber seine Seele empfindet ihn nicht.

Könnten wir ihm etwas auf die Zunge bringen, ohne ihn heftig zu berühren, er würde es nicht schmecken. Wir sprechen, er hört es nicht, wir machen ein ziemlich heftiges Geräusch, das Ohr des Schlafenden ist gesund; aber die Seele vernimmt seine Sprache nicht.

Wir berühren, wir streicheln ihn, vergebens. So laßt uns denn heftiger zu Werke gehn.

Wir treten bewaffnet vor sein Bette, wir drohen, ihm den Kopf zu zerfspalten,

ihn zu erschliessen, sein Auge copirt die Züge dieser schrecklichen Geberden; Eindruck auf das Organ ist also da; aber unstreitig vergebens. — Wir erregen einen unangenehmen Geruch; aber schwerlich wird er ihn wecken. — Wir giessen ein Paar Tropfen Wein oder Spiritus auf seine Zunge. Vielleicht bemerkt es seine Seele. — Ein heftiges Donnerwetter setzt die ganze Natur in Bewegung, und es wird wahrscheinlicher, daß er erwache. Aber ohne Zweifel werden wir es dahin bringen, wenn wir ihn rütteln und wiederholte Stöße geben. Jetzt erhält seine Seele ein dunkles Gefühl des gemachten Eindrucks. —

Unser erstes, großes Erwachen zum Leben scheint mir jenem überaus ähnlich. Die Organe des jungen Weltbürgers sind gesund, sie werden also alle Eindrücke aufnehmen; aber seine Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtseyns noch anklebt. Nicht Licht, nicht Dunkelheit, weder den

Ton einer Flöte noch den Donner einer Kanone, weder Galle noch Zucker, nichts empfindet sie.

Welch ein Stofs ihr Empfindungsvermögen rege mache, ist wohl nicht zweifelhaft; es ist gewifs ein heftiger Eindruck durchs Gefühl.

Von diesem Augenblicke an wird das Gefühl sein EINZIGER SINN; deutlicher die Empfänglichkeit seiner Seele für sinnliche Eindrücke wird blofs noch den HEFTIGEN Eindrücken des Gefühls offen stehn. So wird ihn denn jetzt noch kein Lichtstrahl blenden, kein Geräusch erschrecken, kein Geruch beleidigen; denn er ist ja nur für EINEN SINN, für das Gefühl empfänglich; man stosse oder verletze ihn, und er wird weinen.

Wahrscheinlich bedarf es noch eines beträchtlichen Zeitraums, ehe seine Seele gegen die Eindrücke des Gehörs Empfänglichkeit äufert, und so wird für jeden SINN, NACH VERHÄLTNISS seiner größern oder kleinern Wirksamkeit, ein bald kür-

zerer, bald längerer Zeitraum erfordert werden, ehe sich die Eindrücke desselben bey der Seele Gehör verschaffen. Wir wissen, daß dies beym Geruche ungewein spät geschehe, und es ist mir sehr wahrscheinlich, daß wir analogisch richtig dasselbe, jedoch im mindern Grade, von den übrigen Sinnen annehmen dürfen.

So wenig als die nur erst bis zur dunkeln Sensation geweckte Seele des Schlafenden die SANFTERN Sinneseindrücke vernehmen wird, eben so wenig wird unser Säugling auch dann, wann er schon durch alle Sinne Eindrücke vernommen hat, schon die sanftern Eindrücke irgend eines Sinnes empfinden; bloß die STÄRKERN, HEFTIGERN werden von ihm empfunden, und es wird noch eine geraume Zeit hingehen, ehe seine Seele zu der zartern Empfänglichkeit gelangt, jene zu vernehmen. Aber ihr Empfindungsvermögen bildet sich nach und nach immer mehr aus; je-

ne heftigern Eindrücke bahnen den schwächern allmählich den Zugang.

Auf diesem Wege fortgehend, lernt sie nach und nach ihre Sinnesorgane kennen und gebrauchen. Jetzt blickt er auf, wenn wir ihm rufen, er wendet sein Gesicht zum Lichte hin und seine Seele bemerkt es. Er lächelt beym Angenehmen, weint beym Gegentheile.

Wir lassen ihn in dieser Bildung noch einige Zeit fortschreiten, bis er anfängt, sich deutlicher über das zu äußern, was er durch die Organe empfindet. Jetzt halten wir ihm ein Licht vor, er wird in einer Entfernung von mehreren Schritten schon darnach greifen, er wird seine kleine Hand nach dem Monde ausstrecken, um ihn zu fassen. Wie kömmt das?

Man sagt, er hat noch keinen Begriff von Entfernung, von Dimension. Das ist wahr, aber nur wenig erklärt. Warum hat er denn diesen Begriff noch nicht? — Weil seine Seele die schwächern Eindrük-

ke überfieht, weil fein EMPFINDUNGSVERMÖGEN noch nicht geübt genug ift, fie aufzufaffen. Dieß ift es, warum er die Entfernung des Lichts und den acht- undvierzigtaufend Meilen weiten Abstand des Mondes nicht bemerkt, und feinen kleinen Arm für hinreichend hält, die ungeheuerften Zwischenräume zu durchgreifen. Auf eine Thurnspitze geftellt, würde fein Auge den Boden mit feinem Standpunkte gleich hoch finden. Wie foll jetzt fchon der fanfte Eindruck des Raums fein Empfindungsvermögen treffen? Er bemerkt ihn alfo gar nicht; erft dann, wann er ihn zum erften Male bemerkt hat, kann von Dimension die Rede feyn, und dann wird er es auch nicht unterlaffen, fie zu beginnen.

Aus dem Bisherigen ergiebt fich Folgendes:

1. ES GIEBT EINEN ZUSTAND, IN DEM UNSRE ORGANE GESUND SIND, UND FOLGLICH WIRKEN, WO ABER DIE EINDRÜCKE DURCH DIESELBEN VON DER SEELE NICHT EMPFUNDEN WERDEN; fie

schlummert da in gänzlicher Nacht, ohne Empfänglichkeit für sinnliche Gefühle. Dieß gilt vom Schlafenden und vom Neugeborenen bey seinem ersten Eintritte in dieß Leben. Der Grund liegt bey beyden nicht in der Mangelhaftigkeit der Organe, denn wir setzten sie als völlig gesund voraus; sondern an der Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens. Die Folge daraus ist: WENN DAS EMPFINDUNGSVERMÖGEN STUMPF IST, SO HELFEN UNS DIE GESUNDESTEN ORGANE NICHTS. Der Wilde Amerikas, derwegen seiner Sinneschärfe unsere Bewundrung auf sich zieht, der aus einigen, uns unbemerkbaren, Fußtritten die Zahl seiner Feinde, die Zeit ihres Durchmarsches, ja auch wohl die Nation anzugeben weiß, zu der sie gehören, ist in jenem Zustande eben so stumpfsinnig als wir. Es sind also wohl nicht eigentlich die Organe, welche uns scharfsichtig, feinfühlend, riechend u. s. w. machen, sondern die Verfeinerung jenes innern Empfindungsvermögens bewirkt dieß.

Ich glaube der Wilde hat keine bessern Augen, Ohren u. s. w. als die unfrigen sind, wenn wir sie nicht durch Lebensart und Sitten VERDORREN haben. Es folgt daraus, daß gesunde Sinnesorgane wenig oder gar nicht der Uebung unterworfen werden können, so wenig als die Axt des Zimmermanns dadurch verbessert wird, wenn er sie durch Arbeit übt; ihre größte und unveränderlich bleibende Vollkommenheit ist die gehörige Stahlhärte, und die unserer Sinne VOLLKOMMNE GESUNDHEIT. Wenn blinde Personen durchs Gefühl sogar Farben unterscheiden lernten, so bestätigt dieß dasjenige, was ich behaupte, oder man müßte annehmen, daß ihr Nervensystem seit dem Anfange der Blindheit eine Revolution erlitten hätte. Das Letzte wird niemand glauben. — Wir denken uns zwey Personen, deren Augen gleich gesund sind. Wir geben jedem einen Stab von bestimmter Länge z. E. von 1 Fuß. Wir verkürzen sie um einige Linien, ohne daß sie es gewahr werden;

wir geben sie wieder zurück, der eine bemerkt die Verkürzung genau, der andre läßt sie sich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen, oder an der größern Empfänglichkeit für sinnliche Eindrücke des einen vor dem andern?

Hieraus lassen sich manche Erscheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit scharfsinniger sind als der Mensch, so ist darum ihr Organ vielleicht, wenigstens nicht immer, vollkommener als das unfrieger; aber ihr Empfindungsvermögen ist geübter; weil sie sich, so wie der wilde Mensch, mehr mit Sensationen beschäftigen, als wir. Und wenn der speculative Gelehrte meistens einen hohen Grad von Stumpf sinn verräth: so liegt die Schuld nicht an seinen Sinnesorganen, wenn sie an sich gesund sind, sondern am Mangel der Ausbildung seines inneren Empfindungsvermögens, welches natürlicher Weise sehr schwach bleiben mußte, weil er sich fast bloß mit reinen Verstandesbegriffen beschäftigte und darüber die

Sammlung empirischer Anschauungen und die Ausbildung seines Empfindungsvermögens vernachlässigte.

Der Ausdruck: SINNESÜBUNGEN ist also nicht genau, wenn wir die Uebung der Organe darunter verstehen; WIR WOLLEN NICHT SO WOHL DIE ORGANE ÜBEN, SONDERN DAS INNERE EMPFINDUNGSVERMÖGEN.

2. Irgend ein heftiger Eindruck durch die Sinne, am wahrscheinlichsten durchs Gefühl, weckte die Seele aus ihrem Schlummer, und machte ihr Empfindungsvermögen rege. Von diesem Augenblicke an begann eigentlich ihr Leben.

Wenn ihre Empfänglichkeit, wie die des nur erst erwachten Schlafenden, anfangs nur heftigen sinnlichen Eindrücken offen stand: so waren es eben diese Eindrücke, welche nach und nach auch den schwächern den Zugang erleichterten, welche die Seele immer mehr und mehr vom Schlummer weckten.

Da aber die Abstufung sinnlicher Eindrücke, von den heftigsten bis zu den gelindesten, die wir uns denken können, bis ins UNABSEHBARE fortläuft: so ist die Verfeinerung unseres Empfindungsvermögens, von jenem ersten, erweckenden Stoße an ins UNABSEHBARE HINAUS MÖGLICH, und unser ganzes Leben kann, von dieser Seite betrachtet, als ein unablässiges ERWACHEN angesehen werden; denn wenn immer noch Millionen sanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig sind, welche die Seele nach und nach empfinden lernt: so windet sie sich eben dadurch immer mehr von jenem Schlummer los, der sie ehemals mit Empfindungslosigkeit fesselte; so wird sie für neue, immer schwächere und schwächere Eindrücke stets fähiger, das ist: WACHER. Wir sind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht im Stande, die Farben zu unterscheiden, unsre Seele schlummert noch für diese äußerst sanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, sollten wir

uns wohl sehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen sagen, daß sie mehr erwacht sind, als wir? —

So weit mein Raifonnement über die Möglichkeit der Sinnesübungen. Ob es mit MEINER Ueberzeugung gleich vollkommen übereinstimmt, so könnte man doch noch dagegen folgendes einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, so wie bey jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unserer Sinne ist daher wahrscheinlich, auf diesem Planeten wenigstens, für uns die höchste Staffel.

Dagegen spricht aber die Erfahrung so klar und deutlich, daß sich gar nichts weiter einwenden läßt, und es liegt ganz am Tage, daß die Mittelmäßigkeit unserer Sinneschärfe, daß ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich so ausdrücken darf, bloß von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Uebung derselben herrührt, die wir den Sinnen angedeilen lassen.

Beweise für diese Behauptung sind wahrlich in Menge da und so bekannt, daß ich ihrer kaum zu erwähnen brauche; wir finden sie nämlich in solchen Personen, die den Verlust eines Sinnes durch die Cultur eines andern fast völlig ersetzen. Dieser Umstand gehört jedoch zu sehr hier her, als daß ich alle Beyspiele hiervon übergelien dürfte. In Puifaux lebte ein Blindgeborner Chemiker und Tonkünstler, er konnte mit den Fingern, vermittelt erhabener Buchstaben lesen, und er lehrte es seinen Sohn. Die Nähe des Feuers beurtheilte er nach dem Grade der Hitze, die Nähe der körperlichen Gegenstände nach dem Grade der Wirkung, welche die Luft auf sein Gesicht machte. So unterschied er sehr richtig eine offene StraÙe von jeder andern die keinen Ausgang hatte, denn die geringste Veränderung des Dunstkreises empfand er im Gesichte. Die Schwere der Körper, den Inhalt der GefäÙe gab er sehr genau an, denn seine Hand war ihm eine

untrügliche Waage und ein nie fehlendes Maafs. Er erkannte die feinsten Abtugungen in der Glätte der Körper und im Tone der Stimmen. Der blinde Saunderson, Lehrer der Mathematik zu Cambridge hatte sein Gefühl so ausgebildet, daß er unter einer Menge von Münzen jede falsche heraus fand, und wenn sie auch so gut nachgemacht war, daß sie das schärfste Auge des Kenners betrügen konnte. Wer erinnert sich nicht des blinden Bildhauers, der nach zehnjähriger Blindheit die Bildsäule des Großherzogs Cosmus so genau in Thon nachbildete, daß man darüber erstaunte, der eben so den Pabst Urban den achten darstellte, und den Herzog Bracciani in der Nacht eines tiefen Kellers vollkommen abbildete. Ein neueres sehr auffallendes Beyspiel haben wir an dem vor einigen Jahren verstorbenen Kersting. „Dieser Mann mußte in seiner Jugend oft spät in der Nacht durch einen dunkeln Gang gehn. Aus Furcht schloß er dann oft seine Augen zu. Hierbey

machte er eine Bemerkung, die ihm für seine nachherige Blindheit äußerst wichtig war. So oft er sich nämlich einem festen Gegenstande näherte, fühlte er eine gewisse Wärme über den ganzen Körper. Nun übte er sich öfter mit verschlossenen Augen zu gehen, und empfand diese Wärme allemal in der Nähe eines harten Gegenstandes. Er gelangte durch diese Uebung so weit, daß er sich niemals stieß. Nachher ward er blind und taub. Jene Fertigkeit kam ihm sehr zu statten, denn er konnte allenthalben ohne alle Gefahr vor Verletzung herumgehen. Er schrieb in seiner Blindheit nicht nur ein Werk vom Beschlagen der Pferde, sondern verfeinerte sein Gefühl so weit, daß er alle mit grober Schrift gedruckten Bücher fertig lesen konnte, indem er jeden einzelnen Buchstaben mit den Fingerspitzen ausfühlte. — Er vertrieb sich während seiner Blindheit unter andern die Zeit damit, daß er sich Hyacinthen- und Tulpenzwiebeln pflanzte, Obstbäume in sei-

nem Garten oculirte und pflanzte, Nelken ablegte u. s. w. Jeden Morgen besuchte er seine Blumen und Gewächse, befuhrte sie auf das genaueste, wußte mit seinem feinen Gefühle ganz genau alle Arten seiner Blumen zu unterscheiden, und jedes Auge und Knöpfchen an seinen Bäumen war ihm so bekannt, daß es Niemand hätte wagen dürfen, ihm ein Blatt oder eine Knospe abzubrechen. So ersetzte ihm sein verfeinertes Gefühl fast alle Vortheile, die er sonst vom Gesicht gehabt hatte; allein auch das Gehör wurde ihm dadurch ersetzt. Seine Frau lag einst mit dem Munde zufälliger Weise an seiner Schulter, indem sie eines Morgens der hineintretenden Magd einige Aufträge gab, und er fühlte bey ihrem Sprechen eine Folge sonderbarer Veränderungen in seinem Arme. Hierdurch aufmerksam gemacht, ließ er sich von ihr seine Hand an den Mund legen, und erst jeden Buchstaben des Alphabets nach der Reihe auf seiner Hand aussprechen. Bey jedem

Buchstaben nahm er eine andre Empfindung in seinem Körper gewahr, die er sich sorgfältig merkte, weil er fand, daß sie bey Wiederholung desselben Buchstabens immer die nämliche blieb; und durch fleißige Uebung erlangte er in der Folge eine so große Fertigkeit, daß seine Frau, ob er gleich völlig taub war, nur seine Hand auf ihren Mund zu legen, und ganz sachte dagegen zu reden brauchte, um sich mit ihm eben so leicht, als ob er das genaueste Gehör hätte, unterhalten zu können. Als seine Frau zum ersten Male laut das Alphabet auf seine Hand hinsagte, war es ihm, als sie das R aussprach, als wenn er ersticken müßte. Sein Herz wurde beklemmt, er zitterte und bebte an allen Gliedern, er schrie laut vor Angst und sagte zu seiner Frau: Mein Gott, was fängst du mit mir an? — Eben deshalb vermied sie in der Folge diesen Buchstaben, so oft sie konnte, oder sprach ihn nur so leise als möglich aus. — Ueberdem meldet man von ihm, daß er

während seiner Blindheit und Taubheit fast beständig in einem sehr seligen Zustande, außerordentlicher Heiterkeit und deutlicher, lichtvoller Ideen zubrachte.“*)

Um mich selbst von der Möglichkeit der Sinnesübung zu überzeugen, habe ich mehrmals einige Zöglinge der hiesigen Anstalt geübt und dafür ganz unleugbare Beweise gefunden. Ich nahm endlich, um ungestörter zu seyn, Zwey heraus, W** aus Langensalz und L. v. H* aus Kopenhagen und übte sie an drey Sonntagen, jedesmal ein bis zwey Stunden. Es geschah des Abends. Man kann von diesen nur so kurze Zeit fortgesetzten Uebungen keine Wunderdinge erwarten; indess wird das darüber geführte Protokoll schon hinreichen, zu beweisen, daß es just nicht nöthig sey, einen Sinn nicht zu besitzen, um einen andern zu exaltiren. Es waren

N n 3

*) Wöchentliche Unterhaltungen über die Charakteristik der Menschheit. Band 5. Seite 24.

übrigens vorläztlich fast nichts als Uebungen des Gefühls. Hier ist das, was darüber niedergeschrieben wurde.

Am 27ten Januar. W* und H* wurden geübt. Ihre Augen wurden fest verbunden. Sie lernten heute 1) Goldmünzen von Silbermünzen mit der größten Fertigkeit unterscheiden, ferner preussisches Geld von braunschweigischem; französische neue doppelte Louisd'or von preussischen und sächsischen; sie lernten unter mehreren doppelten Louisd'or die sächsischen, preussischen und französischen herausfuchen. Diefs alles geschah mit Fertigkeit. — 2) Sie lernten vermöge der Schwere die Zahl der Goldstücke bis zu 12 — 14 Louisd'or genau angeben, wenn man sie ihnen, in einen Haufen gebracht, auf die ausgestreckten Finger legte. — 3) Sie erkannten die Kopf- und Wappenseiten aller Münzen sehr fertig. — 4) Sie suchten unter mehreren Sechspfennigstücken preussische Sechser heraus. — 5) Durch das Gehör erkann-

ten sie allerley vorsätzlich gemachtes Geräusch. — 6) Sie schrieben ohne Licht ziemlich schnell doch etwas undeutlich. —

Am 3ten Februar. 1) Sie unterschieden neuere französische Thaler von ältern durchs Gefühl. — 2) Sie gaben bis zu 13 die Zahl der Laubthaler an, die man ihnen in Gestalt einer Rolle, auf die Hand legte. Besonders war v. H. fast gar nicht mehr irre zu leiten, ich mochte es machen wie ich wollte. Z. E. ich legte 2 auf, dann noch 3, oder 6, oder 2, 5, 7. Immer sagte er die richtige Zahl derer, die er in der Hand hatte. Ich nahm dann 3, 5, 2, 1, 6 u. s. w. mit unter auch wieder davon weg und er gab mir den Rest immer genau an. — 3) v. H* fand die Jahrszahl auf einem Laubthaler aber ohne sie nennen zu können. — 4) Er erkannte die Zahl 24 auf einem heffischen Groschen durch die Finger. Er sollte die Wappenseite zeigen, und thats sogleich. — Obs ein Kopf sey? — Nein! war die Antwort. — Was es sey? — Kein Pferd! —

Was denn sonst? Eine Kuh, antwortete er. Es war der heffische Löwe. Ich fetze hinzu, er wufste nicht, dafs ich einen solchen Groschen hatte, ja er hatte wohl noch nie einen solchen gefehn. — 5) Ich nahm ein Buch, liefs jeden die Dicke eines Blattes fühlen; dann die Dicke von 5 und von 10 Blättern zufammen, das ist, ich gab ihnen den Maafsstab. Hierauf gab ich ihnen 10, 45, 20, 36, 100, 16, 50 u. f. w. Blätter zum Anfaßen zwischen die Finger. Sie lernten es fo weit, dafs sie bald die Blätterzahl meistens ganz richtig, oder nur mit ganz geringen Fehlern von 2 bis 5 Blättern angaben. — Ich gab hierauf einem das Buch. Er mußte felbt beliebig aufschlagen und das Pagina angeben. Es geschah, ob gleich im Kopfe immer mit 2 multiplicirt werden mußte, oft richtig, meistentheils nur mit kleinen Fehlern von 1 bis 4 Blättern.

Am 10ten Febr. — Wir konnten heute wegen Gefellschaft wenig üben, doch ist etwas gefchehen. 1) Sie unterschieden

sehr fertig verschiedene Goldmünzen, nämlich preussische, sächsische, braunschweigische und französische Louisd'or.

2) Die Uebung 2 vom 3ten Febr. mit den Laubthalern wiederholte v. H* zu verschiedenen Zeiten fast durchaus richtig bis zu 16 Stück. Oft wenn ich es nicht mehr wußte, wie viel Stück er auf den Fingern hatte, konnte er es sehr genau angeben, und zwar mit vieler Gewisheit. Ich sah daraus, daß er die Eindrücke vom vorigen Sonntage noch nicht verloren hatte. — Herr L* war Zeuge, und wunderte sich nicht wenig.

3) Wurde die Uebung 5 und 6 vom 3ten Febr. vorgenommen, doch erst mit neuer Angabe des Maafsstabes. Er gab mir das Pagina so richtig an, daß ich selbst darüber erstaunte und einer seiner Gespielen, welcher dazu kam, meinte, ein unvorbereiteter Zuschauer könne dabey leicht Betrug vermuthen. Ich selbst war anfangs in Zweifel und glaubte, er könne durchs Tuch sehn, ich band ihn daher, ungeachtet ich

ihn für eine der ehrlichsten Seelen aus ganz Dännemark halte, noch ein anderes Tuch über, ohne daß dieß in der Sache etwas änderte. Er gab die Seitenzahlen 70, 84, 60, 88, 38, 68, 104, 116, 56, 84, 76, 84, 86 zu verschiedenen Zeiten ganz genau und ziemlich prompt an. Bey den übrigen Angaben wich er gewöhnlich nur wenig ab, nämlich 9 Mal verfehlte er nur ein Blatt, 9 Mal zwey Blätter, 5 Mal 4 bis 5 Blätter und nur 2 Mal 9 bis 10 Blätter.

Wenn man bedenkt, daß diese Angaben nur von anfänglichen und gar nicht lange fortgesetzten Uebungen hergenommen sind: so wird man wohl nicht mehr zweifeln können, daß Sinnesübungen möglich seyen. „Welche Tiefen von Kunstgefühl, sagt HERDER, liegen in einem jeden Menscheninne verborgen, die hier und da, meistens nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines andern Sinnes, Mißgeburrt oder Zufall entdeckt, und die uns ahnen lassen, was für andere, für diese

Welt unaufgeschlossene, Sinne in uns liegen mögen. Wenn einige Blinde das Gefühl, das Gehör, die zählende Vernunft, das Gedächtniß bis zu einem Grade erheben konnten, der Menschen von gewöhnlichen Sinnen fabelhaft dünkt: so mögen unentdeckte Welten der Mannichfaltigkeit und Feinheit auch in andern Sinnen ruhen, die wir in unserer vielorganisirten Maschine nur nicht entwickeln.“ *)

II. Theil. SIND SINNESÜBUNGEN NÜTZLICH? —

Angeborne Ideen giebt's nicht; der Mensch kommt baar in dieß Leben und in sein geistiges Wesen sind höchstens nur die GESETZE niedergeschrieben, nach welchen es sich allmählich bewegen, das ist DENKEN soll. Er ruht anfangs im stillen Schoße des Nichtseyns, er entsteht, ohne es zu wissen, er ist da, ohne sich selbst zu ahnden; er erwacht endlich — aber wo-

*) Ideen zur Geschichte der Menschheit. Theil 1. S. 218.

durch? Jene Gesetze würden ihn eben so wenig wecken als irgend eine Maschine durch die mechanischen Regeln ihrer Zusammensetzung in Bewegung gesetzt werden kann; es bedarf dazu einer äußern Kraft eines Anstosses von Außen her; bey ihm eines Eindrucks durch irgend einen SINN. Er empfindet zum erstenmale diese Erschütterung und betritt so die erste Stufe des Lebens, indem sein Geist einen Begriff daraus zu bilden anhebt. So sind es denn die SINNE, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtseyns wecken, und ihm den Stoff zu Begriffen zu allererst zuführen. Von diesem Augenblicke an beginnt er die allmähliche Schöpfung seiner gesammten Erkenntniß aus zwey Grundquellen, nämlich aus seiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem Vermögen vermittelt derselben die Gegenstände zu erkennen, das ist er sammelt sich sinnliche Anschauungen vermittelt der SINNE, er denkt diese Anschauungen, das ist er bildet sie zu Begrif-

fen durch seinen VERSTAND. Ohne sinnliche Anschauungen würde er folglich nie denken lernen, und ohne SINNE würde er nie Anschauungen haben. Folglich sind die Sinne Elementarlehrer des DENKENS, sie allein gewähren den Stoff dazu; kann es denn nun gleichviel seyn, in welcher Vollkommenheit sie uns jenen Stoff, die sinnlichen Anschauungen darreichen? eigentlicher: kann es uns gleichviel seyn, mit welchem GRADE VON GENAUIGKEIT und mit welcher WACHSAMKEIT unser Empfindungsvermögen die Eindrücke von außen aufnimmt und darstellt, oder mit welcher SCHLÄFRIGKEIT es sie auffasst oder gar — — — VERSCHLUMMERT? — —

In diesem Wenigen liegt im Grunde Alles, was sich über die Nützlichkeit der Sinnesübung sagen läßt.

Wollen wir daher SCHARFDENKENDE Menschen bilden, so müssen wir sie erst zu SCHARFSINNIGEN machen, das heißt, so müssen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt es

durch irgend einen Umstand im hohen Grade schwach: so erhalten wir eine Gattung von menschlichen Maschinen, die man hin und wieder, besonders in den Gebirgen des Walliserlandes, findet und TÖLPEL nennt; Wesen, die kaum ihres eigenen Daseyns inne, nur dunkle Empfindungen erhalten und sehr schwer zu Begriffen gelangen, sondern lebenslang im Seelenschlummer hinstarren. Tölpel sind freylich selten, aber Menschen, welche die ganze Körperwelt umher mit einer Stumpfheit empfinden, die bey tausenden von ihnen dem Beobachter sehr deutlich ins Auge fällt und die in allen Urtheilen, welche auf sinnlichen Anschauungen beruhen, eine sehr merkliche Verstandeschwäche verrathen; Männer, die sich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unsre ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnesbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen, herfließt, oft so äußerst links benehmen, daß man ihnen oft deshalb den gemeinen

Menschenverstand abspricht, sind außerordentlich häufig. — Woraus will man denn dies anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens, als aus einer schläfrigen Darstellung der sinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtsamkeit auf dieselben, da wahrscheinlich in höhern Erkenntnisvermögen des Menschen keine natürlichen Fehler je Statt finden und aller Selbstbetrug im Schliessen und Urtheilen bloß in seinem niedern Erkenntnisvermögen gegründet ist? —

Die erste Verarbeitung der sinnlichen Anschauungen verrichtet die Seele, wie ich schon vorhin sagte, durch ihren Verstand, indem sie dieselben erkennt, d. i. zu Begriffen (Vorstellungen) umschafft. Je genauer und deutlicher die Anschauung war, um so deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene sind gleichsam Originale, diese Copien; wenn die Züge und Umriffe der ersten mit Schärfe und Genauigkeit auf-

getragen sind, so wird es auch möglich die Copien scharf und genau darnach zu entwerfen; sind aber jene undeutlich und verwischt aufgetragen, wie sollen diese besser werden?

Beispiele: — Ich verdunkle mein Zimmer und lasse einen Fremden hinein. Ich entlasse ihn endlich ohne Erleuchtung: Alle Gegenstände wirkten schwach auf sein Auge und seine daher erhaltenen Anschauungen waren ohne alle Genauigkeit. Man frage den Entlassenen nach den Vorstellungen, die er sich vom Zimmer gemacht hat. — Dunkle, falsche! —

* A * sitzt neben B * im Gespräche über eine wichtige Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine gewisse dritte Person C * abhängt. A * macht Vorbereitungen, um dem B * die Rolle anzudeuten, welche er übernehmen soll; aber in dem Augenblicke hören sie beyde die Ankunft eines Fremden, seinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorsaale. B * bleibt gleich-

gültig. Er kennt diesen Fremden so gut als A*, sein Ohr ist so gesund als das seinige; aber er unterscheidet seinen Gang nicht, er ahndet es gar nicht, daß es C* sey, der in wenigen Augenblicken hereintreten wird. Kaum hat A* noch so viel Zeit, ihm mit zwey Worten die Hauptsache anzudeuten: Freund das und das haben sie zu thun, und in dem Augenblick tritt C* herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde sie diese genommen haben, wenn des A* Sensation vom Gange des Fremden nicht genauer gewesen wäre als die des B*? — Bey ihm entstanden nur dunkle Begriffe von der Person, bey A* deutliche; und warum? weil sein Empfindungsvermögen in diesem Falle nicht so geübt war, als das des A*.

Man sieht aus dieser kurzen Entwicklung, DASS DIE BESCHAFFENHEIT DER VORSTELLUNGEN GANZ VON DER SCHÄRFE UNSERS EMPFINDUNGSVERMÖGENS ABHÄNGE und beyläufig, daß DUNKLE Vorstellungen gegen

DEUTLICHE genommen, fast gar keinen Werth haben.

Die letztern sind dem Menschen, vielleicht allein EIGENTHÜMLICH; keinem Thiere; und SIE LIEGEN DEN EDELSTEN KRÄFTEN SEINER SEELE ZUM GRUNDE.

Was ist unser VERSTAND? die Kraft, sich etwas DEUTLICH vorzustellen. — Unsere VERNUNFT? die Kraft, nach DEUTLICHEN Begriffen Ursachen und ihre Wirkungen einzusehn; unsere URTHEILSKRAFT? die aus DEUTLICHEN Begriffen entspringende Einsicht, ob wir irgend einem Dinge diese oder jene Eigenschaft ab oder zusprechen können, u. s. w. Eben so ist es mit der Kraft zu Schliessen und mehreren Seelenkräften. Fast alle gründen sich entweder auf DEUTLICHKEIT der Begriffe, oder erhalten durch sie eine grössere Vollkommenheit. Ganz vorzüglich ist das letztere beym Begehrungsvermögen der Fall und der vernünftige Charakter eines Menschen hängt ganz davon ab, ob er nach deutlichen Vorstellungen handelt.

DER GRÖSSTE SCHATZ DES MENSCHLICHEN GEISTES BESTEHT ALSO IN DER SAMMLUNG DEUTLICHER BEGRIFFE; WENN WIR ABER DEN WEG ZU DIESEN DURCH SCHÄRFE UND GEÜBTHEIT UNSERES EMPFINDUNGSVERMÖGENS ERLEICHTERN: SO IST ÜBUNG DESSELBEN, SIE SEY NATÜRLICH ODER KÜNSTLICH, ALS WAHRE VEREDLUNG DES MENSCHEN VON GROSSER WICHTIGKEIT.

Dies ist zugleich der Grund, warum man jetzt allgemein auf ANSCHAULICHEN Unterricht dringt; er ist weit fähiger, DEUTLICHE Begriffe zu bewirken, als der durch symbolische Zeichen.

Menschen, die man von Kindheit an sinnlich übte, zeichnen sich vor andern, denen man Begriffe ohne Anschauungen beyzubringen suchte, oder, um mich noch deutlicher auszudrücken, die man schon frühzeitig auf die Abstractions-Folter brachte, ganz ungemeyn aus; sie sind stets reger und wacher, ihr Geist entzieht sich der grossen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrschen muß, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige

Irrlichter auf sumpfigem Boden hervorhüpfen; er ist stets aufgelegt, sinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dies zur angenehmen Fertigkeit geworden ist. So sammelt er sich einen Schatz von Begriffen, so gründet er auf den Scharffinn seiner Sinne den Scharffinn des Geistes.

III. Theil. — AUF WELCHE ART DIE SINNE ZU ÜBEN SIND.

Der erste Grund sinnlicher Anschauung ist Bewegung, veranlaßt durch körperliche Gegenstände in unsern Nerven. Sie heißt Eindruck. Auf welche Art er durch die Nerven, bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, ob durch Elasticität oder Electricität der Nervenmasse oder des Nervengeistes, das kann uns hier gleichviel seyn. — Der Eindruck wird EMPFUNDEN, ODER NICHT EMPFUNDEN; und im ersten Falle WAHR ODER FALSCH, VOLLSTÄNDIG ODER UNVOLLSTÄNDIG. Die Rede ist also hier zunächst von Sinnen WAHRHEIT und IRRTHUM, VON VOLL-

STÄNDIGER UND UNVOLLSTÄNDIGER Anschauung, und vom SCHLUMMER DER SINNE.

A. Von der Wahrheit und dem Irrthume durch die Sinne, von vollständiger und unvollständiger Anschauung.

Sinnesirrthum entsteht aus mancherley Quellen:

a) aus dem Erkennen durch bloße mittelbare Anschauung. — — Der Eindruck wird durch äußere Gegenstände verursacht, entweder durch directe Berührung des Gegenstandes. wie bey dem Gefühl, Geschmack und Geruch, oder durch indirecte Berührung, nämlich bey dem Gesichte durch Brechung der Lichtstrahlen, bey dem Gehör durch Schwingungen der Luft. Unser Ohr würde nichts vernehmen, wenn wir es in einen luftleeren, unser Auge nichts sehen, wenn wir es in einen lichtleeren Raum versetzten, und die drey obigen Sinne werden nichts empfinden, wenn nicht ein körperlicher Gegenstand mit ihnen in Berührung kommt. Nur dann also, wenn äußere Gegenstände die Ner-

ven unfers Gefühls, Geschmacks Geruchs berühren, wenn Lichtstrahlen sich in unsern Augen brechen und Luftschwingungen unfre Gehörorgane erschüttern, wenn unser Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt und unser Verstand sie anschaut, nur dann haben wir unmittelbare sinnliche, (empirische) Anschauungen durch diesen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, schon durch irgend einen Sinn gehabte, Anschauungen vermittelt eines Schlusses zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn anwenden: so ist die Anschauung nicht mehr bloß sinnlich, sondern sie nähert sich merklich der reinen Anschauung; wir wollen sie MITTELBARE nennen. Zum Beyspiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Bley, so erhalten wir unmittelbare Anschauung von der Schwere eines Centners durchs Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Bleyklumpen von gleicher Gröfse SEHN, und wir sagen, er wiege einen Centner: so haben wir von dieser

Schwere keine unmittelbare Anschauung, sondern nur eine MITTELBARE, die auf einen Schluß gebaut ist. Oder, mein Hund liegt hier neben mir, ich sehe ihn, ich streichle ihn, ich habe von ihm unmittelbare Anschauung, aber er läuft hinaus, ich höre ihn in der Entfernung bellen, ich urtheile, es sey mein Hund, ich stelle mir ihn vor, aber diese Anschauung ist nur mittelbar; denn nur die Töne des Bellens werden hier unmittelbar angeschaut. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unsre Sinne, zu UNMITTELBAREN und in welchen nur zu MITTELBAREN Anschauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein läßt sich dieß nicht entwickeln, sondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenstände mit zu Rathe ziehn und sie mit den Sinnen vergleichen. — FORM, GRÖSSE, SCHWERE, FARBE, QUALITÄT oder MATERIE und BEWEGUNG im weitesten Sinne genommen, also auch alle Handlungen eingeschlossen, dieß sind die allgemei-

uern Seiten, wodurch die Körper auf unfre Organe wirken, oder mit andern Worten die DATA, woran unfre Sinne die körperlichen Gegenstände erkennen. Wenn wir sie mit der Natur unfre Sinne vergleichen: so sehn wir auf den ersten Blick, daß nicht alle für jeden Sinn UNMITTELBARE Anschauung gewähren können: sondern nur nach folgender Zusammenstellung:

Form	kann unmittelbar angeschaut werden durch	Gesicht, Gefühl.
Größe	Gesicht, Gefühl.
Schwere	Gefühl.
Farbe	Gesicht.
Qualität	Gefühl, Geschmack, Geruch, Gesicht.
Bewegung	Gesicht, Gefühl, Gehör.

Für die mittelbare Anschauung entsteht folgende Uebersicht aus näherer Vergleichung:

Form	kann mittelbar angeschaut werden durch	Gehör.
Größe	Gehör.
Schwere	Gesicht, Gehör.
Farbe	Gefühl?
Qualität	Gehör.
Bewegung	Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anschauungen gründen sich auf unbestechliche Wahrheit der Sinnesorgane: *) die mittelbaren hingegen auf Schlüsse, die auf ehemalige Eindrücke und Anschauungen gebauet sind. Wird von diesen Eindrücken durch die Zeit nur etwas verwischt, so wird das Urtheil falsch, mithin auch die, daraus erwachsene Anschauung. Verwischt sich z. B. von dem ehemaligen Eindrücke der Grösse des Centners im Bley nur etwas, so werde ich in der Folge auch die kleinere oder grössere Bley Masse für centnerschwer halten; oder wenn uns jemand eine aus-

O o 5

*) Diese nehmen nach unwandelbaren Naturgesetzen die Eindrücke von aussen her auf; ich kann mich daher nicht überzeugen, daß sie trügen sollten. Wenn der Gelblüchtige alles gelb sieht, und der Stab im Wasser gebrochen erscheint: so bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, so wie der Spiegel bey der Darstellung seiner Objecte; aber wir machen uns eine falsche Vorstellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Ausdruck: die Sinne trügen, ist also so unbecquem als der: die Sonne geht unter. Man sollte sagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe versteht.

gehöhlte Bleymasse von Centnergröße vorlegte: so würden wir doch urtheilen, sie wiege einen Centner. So sind denn die mittelbaren Anschauungen weit TRÜGLICHER als die unmittelbaren, und aus der obigen Zusammenstellung wird es sichtbar, daß das Gehör diesem Betrüge am häufigsten unterworfen sey.

b) Aus der zu sehr AUSGEBREITETEN THÄTIGKEIT der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darstellung der Empfänglichkeit der Sinne, läßt sich leicht einsehen, bey welchen Sinnen wir am meisten dem Irrthume unterworfen seyn müssen. Wenn ein Rechnender bey gleich schlechter Fertigkeit die fünf Species eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meisten Fehler begangen haben? Augenscheinlich in der Rechnungsart, in welcher er die meisten Zahlen zu Papier brachte; denn weil er hierin am meisten rechnete, so fand er auch hier die häufigste Gelegenheit zu Irrthümern. Eben so ist es mit den Sin-

nen; bey denen, welche die ausgebreiteste Empfänglichkeit haben, das heist, die wir am meisten gebrauchen, werden wir uns auch am meisten irren. Wir sind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maafse ihrer Empfänglichkeit richtet sich im Ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Masse der sinnlichen Anschauungen eines Menschenlebens nach der obigen Zusammenstellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken: so entstehen folgende Verhältnisse:

hat unmittelbare Anschauungen		mittelbare Anschauungen	zusammen
Gesicht	5	1	6
Gehör	1	5	6
Gefühl	5	—	5
Geruch	1	1	2
Geschmack	1	—	1

Schon diese Verhältnisse kündigen das Gesicht und das Gehör als die trüglichsten an, und es stimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und

größtentheils unwillkührliche Gebrauch dieser Sinne sagt.

c) Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geschieht, wird wirksamer und durchdringender seyn, als derjenige, welcher nicht so körperlich auf die Nerven wirkt. Die letzte Gattung findet beym Gehör und besonders beym Gesicht statt. Eindrücke durchs Gefühl sind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durchs Gesicht*). Daher werden diese letztern häufiger unrichtig verstanden werden.

d) Durch Krankheit des Organs und seiner Empfindungsnerven. — Dieser Umstand ist sehr begreiflich. Dem Kurzsichtigen scheint jeder Gegenstand in kleiner Entfernung neblicht; der Nerven schwache sieht zwey Lichter, zwey Dintefässer, er

*) Dies ist der Grund, warum der Mensch in der frühesten Kindheit eher fühlt, als sieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des Gefühls am wenigsten verstehen, so liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Übung.

will die Feder eintauchen, trügt sich und trifft das Scheinbare.

Hier ist Irrthum des Sinnes durch Nervenkrankheit.

e) Durch innere Zustände der Seele, die alle den Charakter der AEWESENHEIT haben, z. B. Mangel an völliger Aufmerksamkeit, Schlaf, tiefe Beschäftigung mit Verstandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affekten u. s. f. In diesen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anschauung wird daher leicht irrig.

f) Durch zu HEFTIGE Wirkung eines andern Organs, z. B. bey starken körperlichen Schmerzen u. s. w. wobey die Eindrücke durch diesen oder jenen Sinn zu sehr in Schatten gestellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g) Durch eine UNVOLLSTÄNDIGE Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenstände durch die Betrachtung ihrer verschiedenen Seiten oder an den oben angegebenen Datis. Zu diesen haben

immer mehrere Sinne Zugang, d. i. sind dafür empfänglich. So läßt sich die Form eines Dinges durch das Gesicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der Natur der Sache, 1) daß keine vollständige Anschauung entstehen könne, wenn wir, mit Ausschließung der übrigen, nur EINEN Sinn anwenden, um zur Erkenntniß zu gelangen; denn die vollständige Anschauung ist das Aggregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenstand empfänglich sind. 2) Durch unvollständige Anwendung der Sinne verfallen wir am ersten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt. —

Nach den bisherigen Bemerkungen von a — bis — g lassen sich die Sinne 1) in Rücklicht auf Trüglichkeit ORDNEN, — 2) lassen sich hieraus die REGELN abstrahiren, die bey natürlichen Sinnesübungen zu beobachten sind. —

1) Ordnung der Sinne in Absicht auf Trüglichkeit. —

Das GESICHT wagt sich an alle Seiten körperlicher Gegenstände, es umspannt Form, Gröfse, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlaß, uns irre zu leiten. Aber es stellen sich ihm sogar viele tausend Gegenstände sogar GLEICHZEITIG dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Gesichts gar nicht achten, viele falsch verstehen, zumal da bey weiten die meisten zu sanft wirken, um unsere Achtsamkeit auf sich zu ziehen. — Da bey keinem einzigen Sinne diese Umstände in dem Umfange zusammen kommen, so sind wir bey keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als bey dem Gesichte. —

Das GEHÖR ist bloß für Töne geschaffen. So lange diese in einer uns wohl bekannten Articulation vorgetragen sind, verstehen wir sie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anschauungen, doch

nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenständen, durch welche sie hervorgebracht wurden. — In diesem Falle sind wir dem Irrthume nicht sonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Gröfse, Schwere, Qualität und Bewegung schliessen, und diese Schlüsse, wie es am häufigsten der Fall ist, auf unarticulirte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Gröfse des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glases, aus dem Tone die Masse eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines sich bewegenden Körpers Bewegung oder Handlung errathen wollen: so ist, nächst dem Gesichte, kein Sinn irre führender als das Gehör; denn nächst jenem umfasst keiner so VIEL und so GLEICHZEITIG, und was noch mehr sagen will, kein einziger verleitet uns zu so viel mittelbaren Anschauungen, als das Gehör. —

Das GEFÜHL hat, die Farbe (?) ausgenommen, für alle Seiten der körperlichen

Gegenstände Empfänglichkeit; aber UNMITTELBAR, also mit mehr Sicherheit. Es wird also schon deshalb weniger dem Irrthume unterworfen seyn, als die obigen Sinne. — Ueberdem ist es ungleich mehr eingeschränkt als jene; wenn das Gesicht Millionen Gegenstände von der Nahe des Sehenden bis zu den Fixsternen umfaßt: so sind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — — Wegen ihrer gröfseren Wirksamkeit nennt man diese drey Sinne die EDLEREN, und da sie es vorzüglich sind, welche uns mit Vorstellungen bereichern: so müssen sie vorzugsweise geübt werden, um so mehr, da wir bey ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigsten unterworfen sind.

Der GERUCH folgt zunächst auf das Gefühl. Er erforscht die Qualitäten und sucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bey ihm leichter in Irrthum verfallen als bey dem GESCHMACK, der blofs auf Qualität eingeschränkt und dessen Wirkungskreis weit enger ist. —

Hieraus ergiebt sich die Regel, daß die drey edlern Sinne am meisten geübt werden müssen.

2) **REGELN** für natürliche Sinnesübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden; so gelangen wir ins Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen: vermeide man die obigen Wege zum Irrthume. —

a) Mittelbare Anschauungen gehören nicht für den ganz jungen Weltbürger; denn der Schluß, auf welchen sie gebauet sind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erst noch anstellen und seinem Gedächtnisse tief einprägen muß, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel **UNMITTELBARE** Anschauungen zugeführt werden, dieß kann aber nur dadurch geschehen, daß man ihm so ununterbrochen als möglich, die Eindrücke sinnlicher Gegenstände imprimirt, ohne dabey zu flüchtig zu seyn. Hier sey die Ansfaat für seinen Geist, nicht in den geistigen Gefilden

der Abstraction; haltet ihn zurück, er ist ja in der Körperwelt, nicht im Reiche der Geister, er ist im Gedränge von Millionen materieller, nicht geistiger Wesen, er lerne folglich jene anschauen, DENKEN. Väter und Mütter! es ist, glaub ich, das süßeste, seligste Geschäft, diesen unsterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr werth, als alle Affenliebe, als alles Nürnberger Spielzeug, womit ihr sie an euch drückt und unterhaltet; mehr werth, als alle Büchergelehrsamkeit, die ihr so gern recht früh in ihre Köpfe bringen mögtet. Ihr beginnt dies Geschäft schon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geschaukel, ihr sucht sie durch sinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtseyns immer mehr und mehr zu wecken. Ihr streichelt den kleinen Liebling, ihr scherzt und schwatzt mit ihm, ihr setzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt seinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freye, alles ist Leben um

ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm ist die Entwicklung des Kleinen schon weit gediehen, er kriecht auf allen Vieren umher, bald läuft er auf sonnigtem Rasen. Ihr führt ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar ist; die Menschen umher, das Haus, der Hof mit seinen Thieren sind sein Spielzeug, weiter soll und muß er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr seyd die Lehrer, ihr schwatzt mit Worten und Geberden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenstände mit Namen, den Zweck, den Nutzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es sich darbeut. Er versteht euch nicht? — O es ist keine Noth, er lernt es, sein Lallen bildet sich — o es ist unaussprechlich angenehm — bald zu Wörtern, dann zu Worten, so lernt er die Sprache mit — WAHREN BEGRIFFEN. — Eine schönere, zweckmäßigere Geistesbildung ist für uns Menschen, das behaupte ich dreist, schlechterdings nicht da! — Wer faß zu die-

fem kleinen Gemälde — ? Ein Vater von 11 Kindern, die an Leib und Seele gesund sind — SALZMANN. — Die Säuglingsübungen sind vorüber, der Kleine spricht vernehmlich und höchst naif; denn er versteht, er denkt das, was er spricht. — Die Sinnengeschäfte haben ihren Fortgang, denn sie sind ihm zum liebsten Zeitvertreibe geworden; überall ist in der Natur Leben für ihn, überall bieten sich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar, denn er sucht kein gemachtes Spielzeug; die Spinne im Gewebe beschäftigt, die Raupe am Blatt nagend, der Garten voll Insekten und Pflanzen, der Teich voll Fische und Gewürme, die Luft voll Vögel, der Boden voll von Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet seinen Sinnen den unermesslichen Schoofs, und er beobachtet, er späht, bald findet er hier, bald dort hundert Neuigkeiten; er beginnt Entdeckungen, er sammelt und bringt seinem Vater oder Lehrer das was er fand, und nun hebt unter SINNLICHER

ANSCHAUUNG der Unterricht an und wissenschaftliche Kenntnisse helfen dem kleinen, höchst wissbegierigen Forscher nur da fort, wo seine sinnliche Anschauung aufhört. Seht da das A B C des gefundenen Menschenverstandes, das noch in keiner Fibel steht, und weder durch Buchstaben a b c, noch durch Hineinpflanzen unverständlicher, anschauungsloser Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Lesen! Lesen lernen! schreyt gewöhnlich Alles. Man kann nicht früh genug damit anfangen, und wenns endlich gelernt ist, so weiß das Kind nicht, was es mit dem Lesen machen soll; denn Bücher bestehen aus Begriffen, Begriffe sind ihm aber unverständlich, wenn sie nicht auf eigenthümliche Anschauungen gegründet sind. „Anschauungen ohne Begriffe, sagt KANT irgendwo, sind blind;“ aber Begriffe ohne Anschauungen taub — wie Nüsse, denen der Kern fehlt; ein neblichtiges Wesen, das sich nicht fassen läßt. Daher will die geistige Natur des Menschen erst Anschau-

ungen und dann Begriffe. Dieß ist der Grund, warum neuere Erzieher auf anschaulichen Unterricht dringen, und — das ist noch weit mehr gesagt — warum die Jugend nach anschaulichem Unterricht DURSTET.

b) Der Sinn des Gesichts und Gehörs ist äußerst vorschnell und vielumfassend. Hieraus entstehn im menschlichen Leben eine große Menge von Irrthümern. Gewöhnlich durchschauet das Gesicht Millionen von Sachen, schnell wie der Blitz die Gegenstände erleuchtet und wir sehn viel zu viel, um etwas zu sehn. Ebendaher geln tausend Menschen durch das Leben ohne Bemerkungsgeist, denn sie sind nie gewöhnt, ihr Auge stets zu fixiren, das heißt im Grunde aber nichts anders, als, sie haben sich nicht gewöhnt, die Eindrücke durchs Auge fest zu fassen und darüber zu denken. Es giebt hier kein anderes Mittel, als frühe Uebung in sinnlichen Anschauungen; so wie ich sie eben unter a berührt habe und sogleich unter c

anführen werde. Die Folge davon habe ich vor meinen Augen. Ich sehe mehrere Knaben, die, so erzogen, durch ihren Bemerkungsgeist hervorstechen und gleichsam wie kleine Spione die Natur auskundschaften; denen nicht leicht irgend eine Bewegung oder Handlung im gemeinen Leben entgeht, weil sie frühzeitig angeleitet sind, ihr Auge bey sinnlichen Anschauungen gehörig zu gebrauchen. —

c) Schwäche des sinnlichen Eindrucks findet wiederum besonders bey dem Gesicht und bey dem Gehör Statt, die Gründe sind oben unter c angegeben. Man kann viel Personen oft mehrmals rufen und sie hören nicht, man berühre sie, und sogleich sind sie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, sondern am Mangel des Eindrucks. Dieser Mangel kann durch nichts ersetzt werden, als durch Aufmerksamkeit, und diese entsteht durch Gewöhnung. Es ist daher nöthig, daß die Kinder früh angeführt werden, nicht

bloß die Natur umher im Großen zu betrachten, sondern auch sie bis in ihre kleinsten, dem Auge kaum noch sichtbaren, Gegenstände zu verfolgen. Hier bieten alle drey Reiche der Natur eine sehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachte nicht bloß die gröbern Theile der Blumen, sein Auge dringe bis zu den kleinsten, es durchspähe die Wurzeln des Wasserdarms, die Saugeröhren, die Structur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Saamenkörner; die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtboden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, es zähle die Staubfäden u. s. w. und unterscheide die Structur der Holzarten, der Steine, der Salze, die einzelnen Theile der Insecten. Ihr bewaffnet es bisweilen, um den jugendlichen Forschungsgeist noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Circulation des Blutes im Frosch, das Leben der Infusionsthierchen, die Crystallisation der Salze, die Federn des Schmetterlings u. s. w.

Die Natur ist unerschöpflich! Wir verlassen das Vergrößerungsglas, wir führen den Kleinen wieder ins Freye. Hier öffnet sich wieder ein großes Feld zu sinnlichen Uebungen: welche Blume schaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein Stein liegt neben ihr, welch ein Insect summet dort im Grase, und was für ein Baum ist, der hier und dort 100, 1000 und mehr Schritte steht, was regt sich dort in einer Entfernung von tausend und mehrern Schritten, ist ein Thier, ein Mensch, wie ist seine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getraideart wächst dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel setzt sich dort? u. s. w. Musik, Gesang bilde früh sein Gehör, er merke auf das Geräusch des beladenen und nicht beladenen Wagen, und auf die Zahl der Pferde; auf das Gekreisch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Personen, auf die Modulation und das Geschrey der Vögel, u. s. w. u. s. w. Dergleichen Uebungen.

lassen sich für jeden Sinn anstellen, zur Probe habe ich aber schon genug angeführt.

d) Ueber die Gefunderhaltung der Organe liesse sich sehr viel sagen, aber eben deshalb muß ich diesen Gegenstand hier übergeln. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieser sey sorgsam; denn mit dem Verluste eines Organs schwindet ein großer Theil des geistigen Lebens dahin.

e und f) Abwesenheit des Geistes ist, wo nicht immer, doch meistens das Werk der frühern Erziehung. Ob es gleich der Natur sehr gemäß ist, daß der jugendliche Geist stets nach sinnlichen Anschauungen durstet: so ist es doch auch auf der andern Seite sehr leicht, wenn dieser Durst einmal unterdrückt ist, ihn in das Gebiet der Abstractionen zu führen, und ihn hier im Denken Unterhaltung finden zu lassen, oder, und dies möchte wohl häufiger seyn, seine Phantasie zu entflammen, ihn mit Bildern zu beschäff-

tigen, wozu die Originale fehlen, oder endlich mit der Einschläferung seiner Sin-
 nenthätigkeit auch den Geist in eine Lee-
 re, in einen Schlummer zu versetzen,
 welcher der Abstraction des Denkers
 gleich sieht, wenn man sie nicht angele-
 gentlicher in der Nähe betrachtet. In
 Rücksicht der hierher gehörigen, oben
 unter e und f angegebenen, Abwege zum
 Irrthume, nämlich in Rücksicht des See-
 lenkummers, der Affecten und der zu
 heftigen Wirkung eines andern Organs,
 die sich nicht immer vermeiden lassen,
 ergiebt sich die Regel, daß man die Ju-
 gend früh und bey jeder Gelegenheit aus
 eigener Erfahrung aufmerksam darauf
 machen müsse, damit sie früh anfangen,
 mißtrauisch gegen sinnliche Empfindungen
 zu werden, die sich ihr unter den obigen
 Umständen vorstellen. —

g) Die vollständige Verwendung der
 Sinne ist in der sinnlichen Anschauung ein
 sehr wichtiger, von den Erziehern aber
 noch sehr vernachlässigter Gegenstand.

Was ich darunter verstehe, ist oben unter g schon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz fassen. Die Regel heisst: das Kind gebrauche ohne Ausnahme ALLE Sinne, die zum Erkennen eines Gegenstandes fähig sind. Es gewöhne sich nicht vorzugsweise zu EINEM Sinne und lasse die andern schlummern. Wodurch will es sich denn selbst überzeugen, dass es durch den einen Sinn die Anschauung schon richtig erhalten habe, wenn es nicht den einen Sinn durch den andern BEWÄHRT, BE-
 RICHTIGET ODER VERVOLLSTÄNDIGET? Es erforsche daher Form und Grösse nicht blofs durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl; Qualität nicht blofs durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl, durch den Geschmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, so ist es nicht genug, sie sehn zu lassen, es fühle und rieche sie auch, ja im Falle der Unschädlichkeit, schmecke es sie. Ein Stück Eisen erkenne es nicht blofs durchs Auge, seine Hand wiege, seine Zunge schmecke

es, es höre seinen Klang, u. f. w. — Die daraus entstehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens scheinen, wenn man sie nur von speciellen Fällen abstrahirt, klein, aber im Ganzen wird die Erkenntnißsphäre dadurch ganz gewiß ungemein erhellt und erweitert werden. So sey denn BERICHTIGUNG DES EINEN SINNES DURCH DEN ANDERN bey der sinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbey ist ein gewisser fester Gang und eine natürliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr schwer werden, sie zu finden, wenn wir auf das zurücksehn, was ich oben von den Verhältnissen der Sinne zu den Gegenständen und von den daraus entstehenden Anschauungen gesagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verschiedenen Seiten der Gegenstände mit den Sinnen selbst, die zu ihrer Anschauung bestimmt sind: so sieht man sogleich, daß der eine Sinn einen

VORSPRUNG vor dem andern habe. Wir werden die Formen und Gröſen der Gegenstände durchs Gesicht in der Regel weit ſchneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entſteht für die Sinne eine Abſtufung nach folgender Ueberſicht, wobey die mittelbar wirkenden Sinne eingefchloſſen ſind.

Form)
Gröſſe) Gesicht, Gefühl, (Gehör).

Schwere Gefühl, (Gesicht.)

Farbe Gesicht, (Gefühl?)

Qualität Gefühl, Geſchmack, Geruch,
(Gesicht, Gehör).

Bewegung Gesicht, Gefühl, (Gehör
Geruch).

Will man ſolglich die Sinne natürlich üben: ſo laſſe man ſie von Kindern ſo anwenden, daſs der empfänglichere Sinn, das heißt der, welcher die deutlichſten Eindrücke macht, zuerſt gebraucht werde; denn es iſt viel daran gelegen, daſs er gleich ſtark und richtig gemacht werde, damit ſich kein Irrthum einſchleiche,

welches weit eher geschehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den schwächsten Eindruck machen kann, wie z. B. bey Formen das Gehör.

Zur vollständigen Sinnesverwendung ist die obige Regel, die sich auf die Natur der Sinne selbst gründet, noch nicht hinreichend, um die Sache zu erschöpfen, muß auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntniß Rücksicht genommen werden.

Alle FORMEN lassen verschiedene Gesichtspunkte zu, aus denen sie das AUGE betrachten kann. Da diese die Gestalten auf unzählige Art verändern, so muß das Auge immer in so viel Gesichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem GEFÜHLE übergebe man sie in so viel Berührungspunkten als möglich.

Größe und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muß dem Gesicht und Gefühl frühzeitig ein Maassstab eigen gemacht

werden, mit dem die Objecte in Beziehung gebracht werden können. Da dieß aber mehr zu den künstlichen Uebungen gehört, die bey Kindern noch nicht anwendbar sind: so geschehe die Vergleichung, ohne bestimmten Maassstab, nur mit andern Körpern, damit sie sich gewöhnen, den sinnlichen Eindruck der GröÙe und Schwere immer relativ zu denken. Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groschen, neben dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork, u. s. w. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anschauung der GröÙe sehr abändert, so muß er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es giebt nur wenig Hauptfarben. Da diese aber bis ins Unendliche gemischt und daun noch durch die Verschiedenheit des Lichts, unter der sie erscheinen, auf unabsehbar verschiedene Art modificirt werden können: so entsteht daraus eine der schwersten Sinnesoperationen, und das Auge ist dem Irrthume nirgends

mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maassstab für die Farben machen die sieben Hauptfarben und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht ist: lehre diese Farben erst an sich selbst, dann in der Nähe und Ferne bey starkem und schwachem Lichte unterscheiden, dann geh zu ihren deutlichsten Mischungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

B. VOM SCHLUMMER DER SINNE. Wenn sich meine Leser an das erinnern, was ich oben Seite 549 f. vom allmählichen ERWACHEN unseres Empfindungsvermögens gesagt habe, so wird es ihnen von selbst deutlich seyn, was ich unter dem Schlummer der Sinne hier verstehe. Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, so wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umstände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, der bekanntlich von vielen hundert Tauben und Blinden erreicht wird, welche den Mangel

des einen Sinnes durch eifrige Cultur des andern bis zum Bewundern ersetzen: so werden wir wohl nicht daran zweifeln, daß die gewöhnliche Bildungsschule der Sinnlichkeit den Menschen noch in einem Schlummer lasse, der uns, wegen seiner Allgemeinheit, nur dann erst auffallen kann, wann wir ihn mit der weit größern Munterkeit der eben benannten Personen vergleichen. Man scheint sehr geneigt, diese größere Entwicklung der Sinnenfähigkeit aus dem Grundsätze des Wiedererfatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf stützt sich denn aber dieser Grundsatz? — Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne unsre Beyhülfe? — Ich denke in der Regel bloß auf Fleiß und Kraftanwendung der Subjecte, welche der Wohlthat jenes Erfatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Paragraphen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnesanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da lie auf die Natur der

Sinnesoperationen gebauet ist: so nenne ich sie, so wie die dadurch erreichbare Ausbildung die NATÜRLICHE. Ich bin sehr überzeugt, daß sich schon hier durch die Scharflinnigkeit des Menschen bis zu einem Grade erheben lasse, der den gewöhnlichen sehr weit übersteigt; daß es aber eine Methode gebe, durch welche sich die Entwicklung des Empfindungsvermögens noch viel weiter treiben lasse, das läßt sich nicht nur aus der Natur dieses Vermögens von vorn her schließen, sondern es ist durch die schon oft berührten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz außer Zweifel gesetzt. Ich nenne diese Methode im Gegensatze der vorigen die KÜNSTLICHE, weil sie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigste Regel zu natürlicher Sinnesübung heißt: Suche bey Erkennung der Gegenstände alle Sinne vollständig zu verwenden: so findet hier just das Gegentheil Statt: HEMME DIE WIRKSAMKEIT DER ÜBRIGEN SINNE UND GEBRAUCHE BLOSS

DEN, WELCHEN DU VORZÜGLICH ÜBEN WILLST. Diese Regel gründet sich ganz auf das Benehmen solcher Personen, denen ein Sinn fehlt. Eben daher müssen bey diesen Uebungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren so viel als möglich zuge- drückt, bald die übrigen Sinne von sinn- lichen Eindrücken zurück gehalten wer- den. Wenn die natürliche Uebung der Sinne der Jugend schon eine große Fer- tigkeit verschafft hat, etwa im 8ten bis 10ten Jahre, dann erst halte ich es für eine angenehme und sehr nützliche Be- schäftigung, sie auf diese Art künstlich zu üben. Ich will hier einige dieser künst- lichen Uebungen angeben; es wird jedem sehr leicht seyn, sie noch mit vielen an- dern zu vermehren.

a) ÜBUNG DES GEFÜHLS. Es ist bekannt, daß wir diesen Sinn durch die so große Vorsehnlichkeit des Gesichts und Gehörs sehr vernachlässigen; ich glaube daher, daß man sich ganz vorzüglich darauf ein- lassen müsse, ihn bis zu einem höhern

Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabey verbunden. 1) Der Gebledete erkennt Personen durch Betaftung ihres Gefichts, oder durch Befühlung ihrer Hände. Ist die Gefellschaft etwas zahlreich, fo ist beydes nicht leicht. 2) Er unterfcheidet Münzen. 3) Er verfteht das, was man ihm mit einem Bleyfifte oder dergleichen in die Hand fchreibt. 4) Er erkennt allerley Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen. 5) Er fchätzt Kälte und Wärme der Luft und des Waffers nach Thermometergraden. 6) Er unterfcheidet eben fo vermittelst der specifiken Wärme und Kälte polirte Metallplatten von gleichen Formen. 7) Er fchätzt die Schwere durchs Gefühl nach Pfunden, Lothen und nach kleinern Gewichten. So giebt er an, wie viel ein Bleyklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. f. w. Pfunde wiege; wie viel Stücken von einer grofsen Münzförte man ihm auf die Hand gelegt habe; er giebt nach der Schwere an, welches von mehrern,

gleichgroßen und gleichgeformten Metallstücken, Eisen, Silber, Kupfer u. s. w. sey. Er thut eben dieß mit verschiedenen Holzarten. 8) Er erkennt durchs Gefühl allerley Zeuge, allerley Holzarten. 9) Er schätzt die Blätterzahl eines Buchs, giebt das Pagina an. 10) Unter mehreren Blättern-Papier von einerley Sorte sondert er die beschriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11) Er schreibt ohne Licht. 12) Er schätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fussen und Zollen, ohne einen andern Maasstab zu gebrauchen als sein Gefühl; ebenso die Fläche eines Tisches, den Inhalt verschiedener Körper, der Hohlmaasse. 13) Er bildet allerley leichte Figuren, z. B. mathematische Körper in Thon oder Wachs nach, wobey nicht nur auf Form, sondern auch auf Gröfse Rücksicht genommen wird. Er schneidet Federn und schnitzt allerley andre Sachen. 14) Er erkennt allerley Körper die man ihm in die Hand giebt, z. E. Kreide, Siegellack, Obstarten u. s. w.

Hier findet eine sehr große Mannichfaltigkeit statt. 15) Er sucht erhabene Schrift z. E. auf großen Münzen zu fühlen. Mir ist der Fall zweymal vorgekommen, daß ein Knabe die 3 auf einem weimarischen Dreypfennigstücke und die 12 auf einem Groschen angab.

b) ÜBUNGEN DES GESICHTS. Da die Eindrücke durch das Gesicht außerordentlich sanft wirken und der Irrthum bey denselben so häufig ist, so ist die Uebung desselben ganz vorzüglich nöthig. Hier sind einige Vorschläge. 1) Der Zögling erkennt allerley entfernte Gegenstände theils draussen im Freyen, theils im Zimmer. Dort durchspähet sein Auge eine ganze Landschaft, er studirt sie genau durch und sagt seinem Führer mit abgewandtem Gesichte alles an, was er gesehen hat. Oft werden nur einzelne Gegenstände erforscht und ein gutes Fernrohr bestätigt oder widerlegt jedesmal, die Wahrheit oder den Irrthum. Hier liest er in ungewöhnlicher Entfernung aus ei-

nem Buche, oder erkennt kleinere Gegenstände, allerley Zeuge, Holzarten u. f. f. 2) Er schätzt Gröfsen, so wie sie in allerley Richtungen in der Natur vorkommen, nämlich als Längen, Höhen, Breiten, Tiefen, Flächen und Körper, bald im Grofsen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man nöthig hat, sie zu durchgehen, da kommen die Fragen vor: wie weit ist dieser Baum von jenem entfernt, wie lang diese Wiese, dieser Wald, dieser Weg, wie breit der Bach, der Fluß, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieser Baum? u. f. f. bald im Kleinen, nach Fussen, Zollen, Linien u. f. w. Hier findet eine sehr grofse und angenehme Mannichfaltigkeit statt. Durch wirkliches Nachmessen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt, oder die Wahrheit bestätigt. Ich habe dergleichen Uebungen an heifsen Tagen, wann die andern gymnastischen Beschäftigungen zu unbequem waren, oft getrieben und gefunden, dafs junge Leute sehr bald eine

Fertigkeit darin erhalten. Vor allen Dingen ist es nöthig, ihnen dabey die verschiedenen Maafse so tief als möglich einzuprägen. Ist das erst geschehen: so lernen sie auch bald die Kunst, sie in allerley Richtungen bald so bald so anzulegen und mit dem Auge zu messen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlassen; jeder wird sie bey einigem Nachdenken leicht von selbst finden. 3) Er zeichnet allerley mathematische Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel, Dreyecke, Winkel von bestimmten Graden, Kreise mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in bestimmte Theile getheilt; wirkliche Maafsstäbe nach Fussen, Zollen und Linien auf Stäbe geschnitzt; mathematische Körper bald perspectivisch von der Natur kopirt, bald Netze dazu aus freyer Hand entworfen, in Pappe geschnitten, und zusammengefügt u. s. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematischen Instrumenten geprüft und die Irrthümer berichtigt. — 4) Er

mischt nach einer Mustertabelle, die eine große Menge von Farbenschattirungen enthält, die sieben Hauptfarben und trägt sie wirklich darnach aufs Papier; oder er giebt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entstanden sind. 5) Er schätzt die Schwere verschiedener Körper bloß nach dem Blicke. 6) Er drückt die Ohren zu und man spricht mit ihm durch bloße Lippenbewegung.

c) ÜBUNGEN DES GEHÖRS. Eine der schönsten Uebungen für das Gehör ist bekanntlich die Musik, aber eine der vorzüglichsten das Clavierstimmen. Schade daß dies Geschäft für junge Leute viel zu langweilig und verdrüsslich ist. Sehr angenehm ist ihnen das bekannte musikalische Commandospiel, wobey ihnen durch das Forte und Piano des Claviers angedeutet wird, was sie im Zimmer verrichten sollen; es ist aber mehr Uebung ihres Nachdenkens und ihrer Erfindungskraft, als Sinnesübung. Besser ist die Art des Blindekuhspiels, wo die Blindekuh aus

dem geringsten Laute der Person, welche sie ertappt hat, errathen muß, wer sie sey. Folgendes ist aber von allen das zweckmässigste. Die junge Gesellschaft, je kleiner sie ist, um so ungestörter geht alles von Statten, verbindet sich die Augen und ihr erwachsener Gesellschafter verrichtet nun bald dieß, bald jenes, was sie durch das Gehör erkennen müssen, oder mit andern Worten, er verursacht auf hundert Arten ein Geräusch und sie geben das Entstehn davon an. Hier findet eine sehr große Mannichfaltigkeit statt. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. E. Gehen, Schreiben, Federschneiden und dergleichen werden sehr leicht erkannt, man geht also bald zu ungewöhnlichem über, z. B. man steigt auf Stühle, man setzt sich zu Boden u. s. w. — Dieß alles ist noch ziemlich leicht; aber man geht weiter, man läßt durch das Gehör die Form, die Größe, die Qualität errathen. Was für ein Gegenstand ist es, den ihr jetzt schallen hörtet? ein Glas,

ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eisen, Stahl, Kupfer, Silber, Holz? der Schrank, Tisch? Von welcher Form und wie groß etwa sind diese Gegenstände? u. s. w.

d) ÜBUNG DES GERUCHS UND GESCHMACKS. Blumen, Nahrungsmittel von allerley Art, manche Metalle und viel andere Körper, Baumblätter, frische oft auch schon trockne Holzarten u. s. w. u. s. w. lassen sich bey verbundenen Augen und ohne sie zu berühren, durch den Geruch, und die meisten derselben auch durch den Geschmack erkennen.

Alle diese Uebungen lassen sich von jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, ganz ungemeyn vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode, nach welcher sie veranstaltet werden muß, diese hier anzugeben, würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird sie leicht von selbst finden. Eine der allgemeinsten Regeln bey diesen künstlichen Sinnesübungen ist, nicht

die Ordnung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben Seite 606 und 607 angegeben habe, sondern hier just einen entgegengesetzten Gang zu nehmen, so weit es bey der Ausführung nur immer anwendbar ist. Wenn ich daher bey den natürlichen Uebungen anrieth, denjenigen Sinn zuerst anwenden zu lassen, der den deutlichsten Eindruck zu machen fähig ist: so rathe ich hier DEN SINN voran zu gebrauchen, der den schwächsten Eindruck macht und so rückwärts fort zu gehen. Ein Beyspiel hierüber mache den Beschlufs. Die Augen sind verbunden und ein Stück Papier kommt in Untersuchung. Wir fangen bey der Qualität an. Ich halte es ihm vor die Nase, ob er vielleicht im Stande ist, es zu RIECHEN. Kann ers trocken nicht, so feuchte ich sogleich ein anderes Stückchen an, und es wird wahrscheinlich, daß er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es sey Papier, so erwiedre ich etwa: urtheile nicht zu schnell! um ihm mit Fleiß noch in Unge-

wisheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige thun können. Ich rathe ihm, sein GEHÖR zu Hülfe zu nehmen, und streiche leise mit der Fingerspitze über das Papier hin, oder ich lasse es behutsam fallen. Itzt ruft er vom Neuen: ja es ist Papier! — Wie, antworte ich: könnte es nicht auch Pergament oder ein großes trocknes Baumblatt seyn? So mache ich ihn wieder ungewis, um seine Achtsamkeit mehr zu spannen. Itzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte sie an, und lasse ihn SCHMECKEN. Er wird nun mit mehr Dreistigkeit darauf bestehn, es sey Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewisheit. Hier übergebe ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut sich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich lasse ihm aber nur einen kleinen Theil davon zwischen die Finger fassen, damit die Grösse, die jetzt in Untersuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich lasse es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwischen den Fingern durch und

lasse ihn aus dem Geräusch in beyden Fällen auf die etwannige Grösse des Papiers schliessen. Er wird bey einiger Uebung bald im Stande seyn, das Duodezblatt vom Quartblatte zu unterscheiden. Itzt übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Grösse in Zollen, so wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtlich den ganzen Rand, und giebt mir beydes an. Bin ich mit einer wörtlichen Beschreibung der Form, im Falle sie sich dadurch nicht genau angeben läßt, nicht zufrieden, so erfuche ich ihn, den Eindruck derselben genau zu behalten, weil ich nach Oeffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierstücks. Ob sie durchs Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweifle ich sehr; aber vielleicht schliesst er sie aus der Masse des Papiers, er wird wenigstens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues, oder weisses Papier,

ob es mit einer Farbe übertragen, ob es bedruckt, beschrieben oder rein sey. Hier endigt sich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur desselben, ohne es noch gesehen zu haben, mit Bleystifte, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durchs Auge.

NEUNZEHNTER ABSCHNITT.

ÜBERSICHT DER GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN NACH
DEN HAUPTTHEILEN DES KÖRPERS.

Es würde keine große Schwierigkeit gehabt haben, mit Hilfe eines guten anatomischen Handbuches und eines Sachverständigen Arztes alle bisherigen gymnastischen Uebungen in ein völlig anatomisches System zu bringen; allein was würden meine Leser dadurch gewonnen haben? Zuverlässig gar nichts; denn um dieses, durchaus mit fremden, unverständlichen Namen durchwebte, System zu verstehen, müßte voraus gesetzt werden, daß sie Alle Anatomie studirt hätten. Ich kam daher nach etwas reiflicherer Ueberle-

gung sehr bald von diesem Vorfatze zurück und erhielt hierin den Beyfall eines sehr verständigen Arztes. Ich beschränke mich also hier auf eine leichte, Jedermann verständliche Classification nach den Gliedern des menschlichen Körpers; nicht etwa, um meinen Lesern dadurch etwas Neues zu sagen, denn Jeder hätte sie sehr leicht selbst entwerfen können; sondern bloß, um etwas für ihre Bequemlichkeit zu thun, da mir eine solche Uebersicht bey der wirklichen Praxis der gymnastischen Uebungen für den Lehrer derselben ziemlich unentbehrlich scheint.

1. ALLGEMEINER WIRKENDE ÜBUNGEN.

Die Schultern, die Brust, den Rücken, die Arme und Hände, das Kreuz, die Hüften, Schenkel, Knie und Beine mit ihren Muskeln und Flechsen üben folgende Arten der Gymnastik.

Der gesellschaftliche Sprung, Seite 295. — Der Höhengsprung mit dem Stabe 297. — Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe 305. — Der Sprung in die Weite mit dem Stabe 308. — Der Sprung

in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite mit dem Stabe 316. — Alle Arten des Ringens 355 bis 363. — Das Klettern an der Stange und am Mast 380. — Das Hinauffchwingen auf den Balken 416, das Hinauffpringen 424, das Hinüberspringen über denselben 427. — Das Aufstehn auf dem Balken 420. — Die Abgewinnung des Gleichgewichts 426. — Die Stelzen 431. — Das Balanciren fremder Körper 440. — Die Rückenprobe 448. — Das Ziehen 451. — Das Laufen im Stricke und Reite 460. — Das Reittreiben 461. — Das Gehen 470. — Die militärischen Uebungen 475, 479. — Das Baden 483-501. — Das Schwimmen 509. —

2. ÜBUNGEN FÜR DIE OBERN THEILE DES KÖRPERS.

Schultern, Rücken, Brust, Arme und Hände üben folgende:

Das Werfen, Seite 335. — Die Schleuder 336. — Der Wurffpieß 337. — Der Bogen 339. — Der Discus 341. — Das Ringen um einen Stab 367. — Das Anhängen um die Wette 373. — Das Leiterklettern 383. — Das Klettern am Seil 386, 388. — Das Verstricken 391. — Das Klettern am horizontalen Seile 395. — An der Strickleiter 381. — An der Leiter 383. — Das He-

ben mit den Händen auf dem Balken 419. — das Heben 444. — Das Tragen 447. —

3. ÜBUNGEN FÜR DIE UNTERN THEILE DES KÖRPERS.

Kreuz, Hüften, Bauchmuskeln, Schenkel, Knie, Beine und Füße üben

Das Hüpfen 280. — Die Bewegung 281. — Das Hüpfen auf einem Beine 281. — Alle Sprünge, besonders ohne Stab 287. 288. 305. 308. 316. — Der fortgesetzte Sprung 314. 316. — Das Laufen 323 und 326. — Das Festhalten mit den Beinen und Schenkeln 377. — Das Stehn auf einem Beine 403. — Das Balanciren auf der Kante eines Brettes 408. — Das Balkengehn 410. — Das Aufstehn auf dem Balken ohne Hände 423. — Das Wippen 428. — Die Ovalschaukel 430. — Das Schlittschuhlaufen 435. — Der Tanz im Seil 455. —

4. ÜBUNGEN DIE AUF EINZELNE THEILE DES KÖRPERS HEFTIGER DOCH NICHT AUSSCHLISSLICH WIRKEN.

Schultern.

Alle Arten des Werfens, Seite 335 bis 344. — Der leichte Kampf 358. — Das Anhängen um die Wette 373. — Die Strickleiter 381. — Das

Leiterklettern ohne Füße 383. — Das Seilklettern ohne Füße 388. — Das Verfricken 391. — Das Klettern am horizontalen Seile 395. 396. — Das Heben mit den Händen und das Gehn damit 419. — Das Heben 444. — Das Tragen 447. Die Rückenprobe 448. — Das Ziehen 451. — Das Schwimmen 509. — Alle Arten des Sprungs mit dem Stabe. 288. ff.

Brust.

Hierher gehören alle Uebungen der Schultern.

Lunge.

Hierher gehören alle heftigern Uebungen die stark in Athem setzen, besonders das Hüpfen 280. — Die Bewegung, das Hüpfen auf einem Beine 281. — Das Laufen 323 und 326. Alle Arten des Ringens 355 bis 363. — Das Schlittschuhlaufen 435. — Die Rückenprobe 448. — Der Tanz im Seile 455. — Das Laufen im Stricke und Reife 460. — Das Reiftreiben 464. — Das Schwimmen 509. — Das laute Lesen und Declamiren 537. —

Arme und Hände.

Alle Sprünge mit dem Stabe 288. ff. — Der gesellschaftliche Sprung 295. — Alle Arten des Werfens 335. ff. Alle Arten des Ringens 355. — Des Kletterns 373-380. 381. 383. 386. 388. 391. 396. — Das Heben mit den Händen 419. —

Das Heben 444. — Tragen 447. — Ziehen 451.
— Das Schwimmen 509.

Hände.

Von dem so eben Angeführten werden sie besonders stark geübt durch das Klettern am Seil ohne Füße 388 — Die Strickleiter 381. — Das Heben 444. Das Ziehen 451. Das Anhängen 373 und dann durch das Ringen um einen Apfel oder Stab 367.

Rückgrad und Rückenmuskeln

werden vorzüglich geübt durch den Sprung in die Tiefe 305. — Durch den halben Kampf 358. Durch die Art des Kletterns am horizontalen Seile. 396. — Die Rückenprobe 448.

Hüften. —

Befonders stark durch das Hüpfen auf einem Beine 281.

Schenkel und Knie —

vorzüglich durch das Hüpfen auf einem Beine 281. — Durch das Hüpfen und die Bewegung 280 und 281. Durch den fortgesetzten Sprung 314. — Das Laufen 326. — Das Festhalten mit Beinen und Schenkeln 377. — Ziehen 451. —

Waden, Beine und Füße

vorzüglich durch das Hüpfen 280. — Den fortgesetzten Sprung 314. — Das Laufen 326. Das Stehn auf einem Beine 403. — Ziehen 451.

Sprachorgane. —

Lautes Lesen und Declamiren 537.

Sinne.

Durch die Sinnesübungen 594. —

ZWANZIGSTER ABSCHNITT.

METHODE. ZEITVERWENDUNG. ALLGEMEINERE
REGELN.

Rouffseau reizt fein kleines bequemes Junkerchen durch Kuchen zum Laufen. Diefe Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil fie Gefräfsigkeit zum Motif machte, fondern auch, weil fie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daß fie Kräfte anftrengen follen, die fie noch nicht haben; fondern man muß, um natürlich zu verfahren, ihnen erft Kraft verfchaffen, die Luft, fie anzuwenden, bleibt dann felten aus. Eine Woche würde ich täglich langfam mit ihm fpazieren gehn, in der zweyten wür-

den meine Schritte etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner finge an langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderes Mal zwey, dann fünf, dann acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getracht und gelaufen und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bey Tische sprächen wir dann von dem ebenen Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beyfall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursache wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß durchs — Laufen. Mitunter erzählte ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Muth und ihre Kör-

perkraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beschirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit u. s. w. So würden allmählig seine Muskeln gestärkt, und sein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt oder nur ein Dorf die Gymnastik zur öffentlichen Angelegenheit erhöhe, wenn schon das Knäbchen am Arme der Wärterin den Zuschauer machte, wenn Eltern und Freunde an den Schranken des Uebungsplatzes Beyfall winkten, mit einem Worte, wenn der Ton in einem solchen Orte aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches Dur hinaufgestimmt würde, ja wenn nur einzelne Familien sich auf diese Art umstimmten: dann brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur Körperanstrengung zu bringen, der Knabe würde von selbst alle Arten der Anstrengung übernehmen, Kälte und Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall wird der Mensch in Sparta ein Spartaner, in Sy-

baris ein Sybarit. Hat man aber ohne Hülfe der bürgerlichen Gesellschaft mit kleinen Weichlingen zu thun, die den Sofa mit dem gymnastischen Platze vertauschten, dann bedarf es allerdings einiger Methode, um ihnen Lust zu körperlichen Uebungen beyzubringen, und sie läuft etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beyspiel gesagt habe. Hat man schon eine Gesellschaft von Knaben und Jünglingen, deren Hauptlust es ist, sich körperlich zu üben, so ist es am besten, den kleinen weichlichen Ankömmling nur dem Strome der Gesellschaft zu überlassen, er wird ihn bald mit sich fortziehen. Man lasse ihn daher, so' lange er will, bloß Zuschauer seyn, er wird sich von selbst bald der weichlichen Ruhe entziehen und sich nach und nach in den Ton der andern stimmen. Diese allmähliche Umwandlung, die oft nur wenig Monate erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiß sie durch Worte und Geberden, die von seinem Beyfalle

zeigen, zu beschleunigen und so bildet sich unvermerkt aus dem Zärtlinge ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundsatz bey der gymnastischen Ausbildung des Körpers ist MAN GEBRAUCHE NICHT ZWANG; man wird dadurch nichts ausrichten, und es giebt nur sehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden ist. Ich will einen der Art anführen.

Es giebt bisweilen, doch nicht sehr oft, einen Knaben, der körperlich und geistig im Schlafe liegt, der in beyden Rücksichten schwach ist, bey dem der Trieb der Nachahmung so wohl als der der Ehrliche schlummert. Bey diesem giebt es kein anderes Mittel, als ihn erst körperlich zu wecken. Man verlange gradezu von ihm, daß er die sanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über seine Kraft gehn, aber man sey dann auch auf ihn achtam und lasse keine Gelegenheit vorbegehen, ihm BEYFALL zu schenken, wenn nur die geringste Anstrengung

aus seinem Benehmen hervorblickt. Man kann sehr sicher seyn, daß man so seinen Körper und Geist allmählig kurirt. Jedes kleine Lob weckt ihn ganz augenscheinlich mehr aus dem Traume, er steht da ganz beschämt und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen setzen, wenn man nicht auf diese sehr einfache Weise nach und nach ein ganz anderes Geschöpf aus ihm macht.

Die anwendbarsten und wirksamsten Triebfedern eine Gesellschaft von Jünglingen und Knaben zu gymnastischen Uebungen aufgelegt zu machen und sie dadurch in einen männlichen Ton zu stimmen sind etwa folgende:

I. DAS BEYSPIEL DER ERWACHSENEN. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterscheu, schwächlich, zärtlichthüend sind, wie sollen die Kinder besser werden? Sie werden sich mit ihnen ins Zimmer verkriechen, neben sie auf den Sofa lagern, mit ihnen die L'hombrekarte ergreifen, u. s. w. In hundert und aber hundert Fa-

milien mögte es wohl nie dahin kommen, daß die Eltern, um des guten Beyspiels willen, sich zum Besten ihrer Kinder, von dieser Lebensweise los machten. Es ist ihnen, wenn man sich in ihre Lage zu versetzen weiß, leicht zu verzeihen, und es giebt eine Art von Genugthuung, wodurch sie Alles vollkommen gut machen können. Diese besteht — ich fordre alle guten Eltern auf, die Sache etwas ernstlich zu beherzigen! — — darin, daß sie sich den Kindern als BEYSPIELE DER VERZÄRTLUNG AUFSTELLEN; es bekennen, daß sie ohne ihr Verschulden durch jugendliche Verwöhnung so weichlich geworden sind, und ihre Kleinen bey jeder Gelegenheit aufmuntern, sich nicht nach ihnen in Rücksicht dieser zärtlichen Lebensweise zu bilden; daß sie wenigstens durch Worte das ersetzen, was sie durch eigenes Beyspiel nicht leisten können.

2. ÜBERZEUGUNG VON DER UNUMSTÖßLICHEN WAHRHEIT, DAß DER MENSCH VON DER NATUR DAZU BESTIMMT SEY, NICHT BLOß

GEISTIG, sondern auch KÖRPERLICH thätig, ausdauernd und duldsam zu seyn, und das nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen schützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entspringen; das von allen Sklaven derjenige der elendeste, am meisten und am unaufhörlichsten bedrückte Sklave sey, dessen Geist den Befehlen des KÖRPERS gehorchen muß; das es dem Manne zukomme, HERR über die Wohnung, über die Maschine zu seyn, in welcher er wohnt; das ein durchdringender Verstand und ein ehrliches Herz zwar den guten, aber noch nicht den VOLLKOMMENEN Mann machen, das hierzu noch Gegenwart des Geistes, große Ausdauer und Geduld in Leiden, hoher Muth in Gefahren, edle Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden und das jene nur durch Abhärtung und diese durch Uebung

des Körpers erlangt werden können. Heil der Jugend, die von diesen Maximen durchdrungen Blüthen zeigt, welche die edelsten Früchte versprechen! — Um sie dafür empfänglich zu machen, ist folglich das lebendige Beyspiel des Vaters oder Erziehers das Wirksamste, aber auch das, nur aus der alten und neuen Geschichte, entlehnte Beyspiel von Personen, die jenen Grundfätzen gemäß handelten, und die frühzeitige stets wiederholte Aeußerung derselben, welche sich der Erzieher zur Pflicht machen sollte, wird großen Eindruck auf den Knaben machen, wann er noch unverwöhnt, biegsam wie Wachs und schon physisch gut von der Brust an gebildet ist.

3. Die EURLIEBE ist eine der stärksten Triebfedern, den Geist und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu setzen. Durch sie lassen sich die natürlichsten Triebe desselben unterdrücken, sie fesselt ihn an den Studirtisch zu einer Zeit, wo er seiner Natur nach sich noch im Freyen

herumtummeln und des jungen, frohen Lebens genießen sollte; durch sie werden wir ihn also leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher ist; nämlich zur Anstrengung seines Körpers. Wir müssen daher in die übende und abhärtende Gymnastik etwas RÜHMliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig ist; wir äußern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es sey, daß ein Mann starke Hände und Füße habe, daß er ausdaure, den Schmerz überwältige, u. s. w. Allmählich werden diese Ideen in der jungen Gesellschaft herrschend, ein Blick, ein Wort des Beyfalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit großer Willigkeit Schmerz und Unge- mach *). Der Weichling wird verlacht,

*) Ein lebenswürdiger Knabe, von unverdorbenem Herzen, hat den bösen Fehler des aufbrausenden Jachzorns an sich. Er ist äußerst empfindlich gegen jeden körperlichen Schmerz, daher setzt ihn jeder kleine Stoß oder Schlag von seinen Gespielen in Feuer. Eine sanfte Vorstellung der übeln Folgen und des Unrühmlichen einer solchen körperlichen Empfindlichkeit brachte ihn sehr leicht zu dem Entschlusse, von Zeit zu Zeit freywillig zu mir zu kommen, um einige Streiche zu übernehmen, die ihn mit körperlichen Schmerzen vertrauter machen sollten.

man wettet, wer diese oder jene Uebung am längsten aushält, einer eifert dem andern nach, einer sucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen und nichts Anders verstand ich unter den Prämien, deren ich bey mehrern Uebungen erwähnt habe. Jeder, der sich durch Anstrengung bey denselben auszeichnet, erhält einen kleinen Zweig mit 3 bis 6 Blättern, den er als ein Zeichen seines Geschicks und seines Wohlverhaltens für diesen Tag auf der Brust trägt. Hat er etwas Außerordentliches geleistet, was noch nie vorkam, so belohnt ihn wohl ein kleiner Kranz.

*

*

*

Wir leben nicht um Gymnastik zu treiben, die Frage über ZEITVERWENDUNG zur Gymnastik kommt also mit Recht in Anschlag. Laßt uns der Natur nachgehn. Sie entwickelt ein kleines Fleischklümpchen sorgsam und unablässig zur menschlichen Form; sie versetzt es auf diesen Schau-

platz, und immer noch beschränkt sich ihre Wirkung vorzugsweise, ja fast allein, auf den zarten Körper. So bereitet sie langsam die Maschine, durch welche der Geist bald wirksam werden soll und es scheint ihr an der Bildung des Körpers anfangs weit mehr gelegen zu seyn, als an der des Geistes. Ganz unvermerkt geht sie zur Bildung des Geistes über und läßt bey jener des Körpers nach, aber erst sehr spät hört ihre Wirkung für die Entwicklung des letztern ganz auf. Für uns liegt hierin die Erziehungsregel, mit ihr in beyderley Geschäften so viel als möglich einstimmig zu handeln, damit sie in ihrer Wirkung nicht gestöhrt werde. So verfließe denn die erste Lebenszeit, ich rechne sie etwa bis zum sechsten Jahre, ganz unter Bildung des Körpers und der Sinnlichkeit so viel als möglich im Freyen, ohne Rücklicht auf Witterung und Jahreszeit. Dieß heißt nicht so viel, als der Knabe wachse wie ein junges Thier heran; denn Nahrung für seinen Geist gewährt ihm in

sehr großer Menge theils die sinnliche Anschauung, theils fließt er reichlich aus der Gesellschaft, die ihn umgiebt, und er kann durch diese beyden Arten des Unterrichts im sechsten Jahre wahrlich mehr wissen, als der, welcher im vierten schon lesen lernt. Im siebenten Jahre bekäme er die erste tägliche Stunde zur wissenschaftlichen Bildung, im achten die zweyte und so fort, so daß er im funfzehnten Jahre 9 Stunden dazu verwendete. Man erlaube mir hier eine Uebersicht der Zeitabtheilung zu geben, nicht als Vorschrift, sondern nur als Beweis, daß es an Zeit zur körperlichen Ausbildung der Jugend gar nicht fehlt.

Lebens-	tägl.	tägl.) davon zu	wissenschaftl.	Ruhe,	bleiben
jahr.	Schlaf.	Wache.)		Bildung.	Essen etc.	für körp.
	Stund.	Stund.)	(Stunden.	Stunden.	Bildung.
7	9	15		1	4	10
8	9	15		2	4	9
9	9	15		3	4	8
10	8	16		4	4	8
11	8	16		5	4	7
12	8	16		6	4	6
13	8	16		7	4	5
14	7	17		8	4	5
15	7	17		9	4	4

Ich habe bey diesem Entwurfe den studirenden Jüngling im Gesicht gehabt. Ich glaube nicht, daß man ihm je mehr als 9 Stunden zur wissenschaftlichen Bildung bestimmen dürfe, und auch dann behält er noch 4 zu körperlichen Uebungen, von denen er auch als Mann im Amte wenigstens 3 zu täglichen Uebungen beybehalten sollte. Für Nichtstudirende und für solche, die fogar zu mechanischen Arbeiten bestimmt sind, ändert sich die Sache sehr ab, sie sollten, so scheint es mir, vom 12ten Jahre an niemehr als 6 Unterrichtsstunden haben und dabey täglich 6 Stunden arbeiten und sich gymnastisch üben.

*

*

*

Ich habe zwar schon bey jeder Uebung Vorichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere gymnastische Regeln übrig, die ich hier nachhole, da sie sich, ohne sie sehr oft zu wiederholen, bey der Beschreibung der Gymnastik nicht anführen ließen. Sie sind folgende:

1. Gymnastische Uebungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet ist. Hierin stimmen alle Aerzte überein. HIPPOCRATES giebt die Vorschrift: die Arbeit gehe vor der Nahrung her. GALEN verlangt dasselbe mit dem Zusatze: „Weil die Bewegung die Verdauung befördert, so müssen zur Zeit derselben keine rohen, unverdauten Speisen oder Säfte im Magen oder in den übrigen Verdauungswerkzeugen vorhanden seyn, man läuft sonst Gefahr, daß sie früher in alle Theile des Körpers fortgerissen werden, als sie die völlige Verdauung zuträglich macht*.“ Tissot untersagt die Leibesübungen nach der Mahlzeit: „Es ist höchst wichtig, daß man nach der Mahlzeit keine heftige Leibesübung vornehme — die Speisen müssen nicht unaufhörlich in dem Magen hin und her geworfen werden, weil dieses Hin-

S s 4

*) Galen de tuend. San. L. II. Cp. II.

und Herwerfen die angefangene Verdauung und ihre Verrichtung alle Augenblicke stöhrt *).“ FR. HOFFMANN bestimmt die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen zu Leibesübungen, weil da die Nahrungsläfte schon ins Blut übergegangen sind **). ZÜCKERT sagt ebendasselbe ***). Mithin werden die Leibesübungen am besten angestellt des MORGENS unmittelbar nach dem Aufstehen. Hierdurch verliert der Körper die unausstehliche Trägheit des Bettes, die ihm sonst oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die frische Luft wird er gestärkt, durch die Anstrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geistesarbeit das mit zu bringen, was man Sitzfleisch nennt. Ferner wähle man dazu die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen; denn nichts ist fähiger, die Ver-

*) Von der Gesundheit der Gelehrten. Seite 153. f.

***) de motu corp. opt. med. §. 21.

***) J. Fr. Zückert von der diätetischen Erziehung der Jugend. S. 156.

dauungswege zu reinigen und zu ihrem Geschäfte geschickter zu machen. — Es folgt indess aus dem Bisherigen nicht, daß alle Bewegung nach Tische schädlich sey; Millionen Menschen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindesten Schaden; auch die Jugend befindet sich bey nicht HEFTIGEN, nach Tische veranstalteten, Leibesübungen sehr wohl.

2. Das Erhitzen schadet keinem gefunden Knaben, noch nie hab ich den mindesten Schaden davon entdecken können; aber das Trinken darauf und das Erkälten schadet, es geschehe auf welche Art es wolle, sehr leicht. — Es ist daher gut, die Kleider gleich vor den Uebungen ab, und nach denselben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verstattet werden.

3. Man mache beym Anfange der Uebungen nicht gleich die heftigsten Grade dieser oder jener, sondern fange gelinde an; eben so breche man am Ende

der Uebungszeit nicht auf einmal bey heftigen ab, sondern endige mit gelinden. Schleuniger Uebergang ist nie gut.

4. Uebertreibe weder Abhärtung noch Körperanstrengung; das ist, verhüte die Unempfindlichkeit so wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich gestelle jedoch, daß nach meiner Einsicht, für unser jetziges Zeitalter, diese Regel SEHR ÜBERFLÜSSIG ist.

5. Man sehe bey allen Uebungen auf guten Anstand, und solche Haltung der einzelnen Glieder, daß kein Schade geschehe, z. E. die Zunge darf nie zwischen die Zähne gehalten, die Beine dürfen nie zu sehr bey den Uebungen z. E. bey Springen, aus einander gesperrt werden, und dergleichen, der Athem werde bey allen heftigen Bewegungen angehalten.

6. Es ist, bey zahlreicher Gesellschaft zumal, nöthig und zugleich sehr vortheilhaft für die Jugend selbst, gewissermahlen ein militärisches Commando in die Gym-

naftik zu tragen. Beyfpieler habe ich davon gegeben.

7. Unterscheide den Schwächling von dem Dauerhaften und miß nicht beyde mit einerley Maafse. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; seine Abhärtung und Stärkung erfordert Zeit und Gradazion. Der schicklichste Maafsstab für dergleichen Zärtlinge ist anfänglich ihre eigene Luft, ihr eigener Wille durch Ehrliche belebt.

8. Suche die Constitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterscheide wenigstens den vollkommen gefunden von dem, der kränklich ist. Jener wird alle Arten und Grade der Gymnastik ohne Schaden mit machen können, dieser muß in beyden Rückfichten vorsichtiger behandelt werden. Prüfe ihn stufenweise in jeder Uebung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nachher auf ihn hat. Diese Erfahrungen sind die sichersten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieses und jenes jungen Gymnastikers noch am schwächsten ist und gebe ihm dafür besonders Uebung. Gewöhnlich ist Hand und Arm der linken Seite weit schwächer, man lasse ihn sich oft an die linke Hand hängen, damit heben, tragen, ziehen, u. s. w. bis endlich Gleichgewicht da ist.

10. Der Gymnast muß, so viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieser und jener Uebung gekommen ist, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über seinen Grad zu weit hinaus liegt. Diefs ist eine Hauptregel, um allen Schaden zu verhüten.

EIN UND ZWANZIGSTER ABSCHNITT.

B. HANDARBEITEN.

„EMIL SOLL EIN HANDWERK LERNEN“ sagt schon Rousseau, und alles, was er darüber sagt, läuft endlich darauf hinaus: es hat einen goldenen Boden, das heißt, ernährt auf jeden Fall seinen Mann. Unfre reichen Eltern sind so vorsichtig noch nicht, hierauf Rücksicht zu nehmen; und mir sind nur wenig Fälle bekannt, wo begüterte Familien ihre Söhne ein Handwerk förmlich lernen ließen, um sich auf Kraft und Geschick der Arme und Hände verlassen zu können, im Falle die Noth —

WOFÜR DOCH WAHRHAFTIG NIEMAND GESICHERT IST*) — es erforderte. Ein Haupthinderniß hat der ungelige Zunftgeist in den Weg gewälzt. Wenn Eltern auch wollten, daß ihre Söhne ein Handwerk lernten, so können sie sich doch den unendlichen Formalitäten nicht unterwerfen, die dazu erforderlich geachtet werden, um ordentlich in eine Handwerksgenossenschaft zu treten. Allein dies ließe sich ja leicht vermeiden, wenn man statt des Handwerks eine Kunst wählte. Ich führe hier eine an, die ganz in die Tischlerey schlägt, und die sich für den gebildeten jungen Menschen sehr schickt, es ist die Kunst des Clavier- und Fortepianomachers, die, wegen der stets dabey möglichen Veränderungen und Verbesserungen, unaufhörlich Gelegenheit zu neuen Erfindungen darbietet und dadurch zugleich zur gedankenvollen Arbeit wird.

*) Man sehe die emigrierten Franzosen.

Gesetzt aber, man will auf jenen ungewissen Fall nicht Rücksicht nehmen: so giebt es ja noch andre wichtige Gründe, die uns bewegen sollten, den angehenden Jüngling irgend ein Handwerk, wo nicht förmlich erlernen, doch ihn wenigstens darin unterrichten zu lassen.

Die Kräfte des jungen Menschen haben sich schon bis zu einem starken Grade entwickelt, er reißt mit Macht einem gefährlichen Zeitpunkte entgegen, blickt mit Verachtung auf seine Knabenspiele, ihr Interesse ist dahin, aber jede müßige Minute ist ihm jetzt gefährlicher als jemals; seine Phantasie ist einer feurigen Explosion nahe; O, laßt uns diesem Ausbruche zuvor kommen! Ich kenne kein besseres, unfehlbareres Mittel, als — RASTLOSE THÄTIGKEIT, die seinen Körper ermüdet, die dem täglichen Uebermaasse seiner Kräfte eine würdige Verwendung darreicht und die seinen Geist beschäftigt, indem sie ihm zugleich Zerstreung darbietet. — ZERSTREUNG? — O, deren

giebt es so viel! — Dieß ist allerdings wahr; aber eben dieß sollte uns antreiben, in der Wahl derselben äußerst strenge zu seyn und schlechterdings nur solche zu wählen, die seinen Geist und vorzüglich seinen Körper GESUND erhalten. Will man die gewöhnlichen Zerstreungen des Jünglingsalters mit weiser Prüfung mustern, so wird man leider nur überall auf solche stoßen, die jenem so wichtigen Zweke gradezu entgegen arbeiten. Man verbanne diese, und man wird Zeit zu sehr nützlichen Zerstreungen durch Handarbeiten haben, die seine Kräfte ausarbeiten, seinen Körper stärken, ihn von weicher Ruhe entfernen, seine Geschicklichkeit erhöhen, seine Erfindungskraft reizen, seine Sinne üben, seine Begriffe vermehren, seine Kenntnisse erweitern, seine Urtheile berichtigen; kurz, die sich ihm in tausend Vorfällen des täglichen Lebens, wobey sich allein gelehrt erzogene Leute meistentheils so links benehmen, fast täglich zur Anwendung darbieten.

Ich müßte mich in eine sehr weitläufige Zergliederung einlassen, um denjenigen, welche von Handarbeit und Geschick der Hände keine Begriffe haben, diese letzten Behauptungen, die aus Erfahrung hergenommen sind, zu entwickeln. Dazu ist hier der Ort nicht. Ich setze noch folgendes hinzu. — Ein großer Theil unseres hiesigen Glücks liegt im häuslichen Leben, hängt da nicht bloß von Personen, sondern auch von Sachen und Einrichtungen ab. Besitzen wir da einige Handwerksgeschicklichkeit: so werden wir vorfallende, schnell abzuändernde Unordnungen und unangenehme Kleinigkeiten, die unsre Zufriedenheit stören, leicht abändern und tausend Verlegenheiten eigenmächtig aus dem Wege räumen, die uns oft mehrere Tage störten, wenn wir fremde Hülfe erwarten müßten. Darum ist mir der Mann, der in seiner friedlichen Hütte, seinen Hauptgeschäften unbeschadet, ein zweyter Robinson ist, ein liebenswürdiger Mann, Weib und Kind freuen

sich seines Geschicks, seiner Kraft und lieben ihn darum zärtlicher.

Ein allgemeiner Beweis für die großen Vortheile, welche unsre Jugend aus der Erlernung einer anständigen und zweckmäßigen Handarbeit ziehen kann, liegt schon in den einzelnen, schon längst errichteten Realschulen, und dann, was noch mehr sagen will, und was ich nicht ohne Vergnüßen anführe, in dem sehr allgemein gewordenen Wollen der weisen Eltern, ihre Kinder in einem Handwerke unterrichten zu lassen; in der Billigung, womit selbst tiefdenkende Gelehrte diese Beschäftigung theils wörtlich, theils thätlich durch eigenes Beyspiel unterstützen. Wem sind nicht eine Menge Beyspiele hierüber bekannt?

Alles dies sollte Erziehungsanstalten jeder Art ermuntern, in ihren Gebäuden einen Arbeitsaal zu errichten, wo die etwas herangewachsene 14 bis 15jährige Jugend Anleitung zu irgend einem Handwerke erhalten könnte, man sollte hier

die Geschicktesten auszeichnen, ihre Arbeiten beobachten und sie eben so würdigen, als die gelehrten Produkte ihrer Feder.

Was für Handwerke soll man aber treiben?

Rouffeau sagt: „Jüngling! drücke deinen Arbeiten das Siegel der Mannshand auf. Lerne mit starkem Arme die Axt und die Säge handhaben, einen Balken behauen, auf ein Dachholz steigen, den Giebel richten, die Tragbalken und Bindhölzer befestigen, u. s. w.“ — An sich betrachtet vortrefflich, aber in unsern Verhältnissen über die Mittelstraße hinaus! — Emil gehet auch nicht zum Zimmermann, sondern nur zum Tischler, dahin laßt uns ihm folgen. Ich weiß in der That keine schönere, für uns zweckmäßigere Handarbeit als die des Tischlers (Schreiners) in Verbindung mit der des Drechslers (Drehers). Wie manche vergnügte Stunde verdanke ich ihr! Der größte Theil unsrer Jugend ist zu Geschäf-

ten bestimmt, wozu die Hände erfordert werden, auch diese wird hier Gelegenheit finden, die Kraft ihrer Arme, die Geschicklichkeit ihrer Hände, die Schärfe ihrer Sinne vorläufig auszubilden.

Aber man sollte weiter gehn und diese Handarbeiten noch zu einem bestimmten Zwecke leiten. Man sollte die studirende und nicht studirende Jugend in die Geheimnisse einer Wissenschaft führen, welche die Seele des täglichen geschäftigen Lebens ist. Dies ist ja der Schauplatz, auf dem sie einst handeln wird, warum vorenthält man ihr die Kenntniß jener Wissenschaft, der MECHANIK meine ich, welche auf ihre täglichen Beschäftigungen, auf ihre Erkenntniß einen so gewaltigen Einfluß hat? — Dies ist, wie es mir scheint, eine der unverzeihlichsten Unterlassungssünden, die man in Entwerfung der Unterrichtsplane unserer Jugend begeht; denn man wird mir zugestehn, daß die Mechanik eine von den wenigen Wissenschaften sey, die jedem in allen

Volksklassen vom Tagelöhner bis zum Regenten bald theoretisch als Hilfsmittel wichtiger Erkenntniß, bald practisch in wirklichen Geschäften unentbehrlich ist. Was ließe sich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauernden Geistes, zu Erfindungen aufgelegt, jeder andern hierin den Rang ablieh; was ließe sich, sage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretische und practische Mechanik unter ihr verallgemeinerte, eine Wissenschaft, welche den meisten Erfindungen und Gewerben zum Grunde liegt!

Ich halte es daher für äußerst zweckmäßig, den angehenden Jüngling anfangs in den Arbeiten des Tischlers und Drechslers practisch zu unterrichten und ihm dadurch mechanische Kunst in die Hände zu bringen; wenn dies geschehen ist, ihn zur Zusammensetzung mechanischer Maschinen zu leiten, und die Theorie dieser Wissenschaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die, zur Erläu-

terung nöthigen, Modelle selbst verfertigen ließe, und am Ende sich auf Zusammenfetzung ganz neuer Maschinen einließe. *) So würde körperliche Stärke und Geschicklichkeit genährt und der Geist des Jünglings, der sich so leicht für alles dies interessieren läßt, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beschäftigung, die ihn von einer großen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu das Temperament dieses Alters gewöhnlich so sehr geneigt ist.

Es giebt noch andre sehr nützliche Handarbeiten, dahin gehört die des Buchbinders und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der GARTENBAU, den ich hier ganz besonders empfehle, weil er auch für das Knabenalter bequem ist.

Diese sanfte, erheiternde Beschäftigung sollte, wenn es möglich wäre, von

*) Ein geschickter practischer Mann, der es verstünde die Arbeiten der jungen Leute planmäßig in ein genau zusammenhängendes Ganzes zu entwerfen, so daß von dem Leichten zum Schwerern fortgegangen würde, könnte sich durch ein, kurz zu entwerfendes, Lehrbuch hinein sehr verdient machen.

jedem Knaben getrieben werden. Es ist ein rührender Anblick, diese jungen unschuldigen Geschöpfe sich hier an die Natur und unfre Urbestimmung näher anschmiegen zu sehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes Stück Land, unter Anstrengung der jungen Kräfte, nach und nach urbar gemacht, umzäunet, bepflanzt, begossen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Production vom Werth der Handarbeit, und der Lebensmittel gefaßt; Fehlschlagung süßer Hoffnungen ertragen, durch neue Anstrengung ersetzt, der Geist in Thätigkeit erhalten und die Wange von Gesundheit gefärbt.

Zusatz. Berichtigung.

Der Tanz im Seile, S. 458 und im Reife 462 und 63 lassen sich mit einander verbinden, so dafs die Person, welche im Seile tanzt, auch zugleich den Reif unter den Füfsen durchschlägt.

Statt der bleyernen Beschwerungen Seite 286, nehme man Beutel mit Sande gefüllt.

Seite 581 muß statt der Ziffer 1 ein A stehn

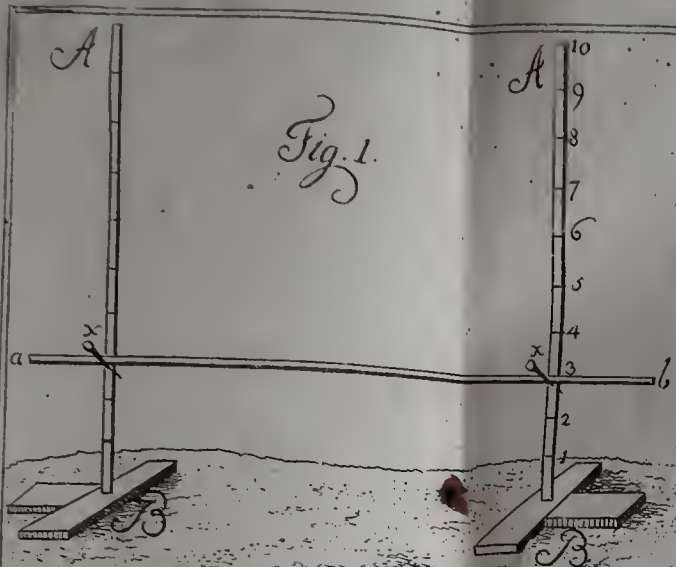


Fig. 1.



Fig. 2.

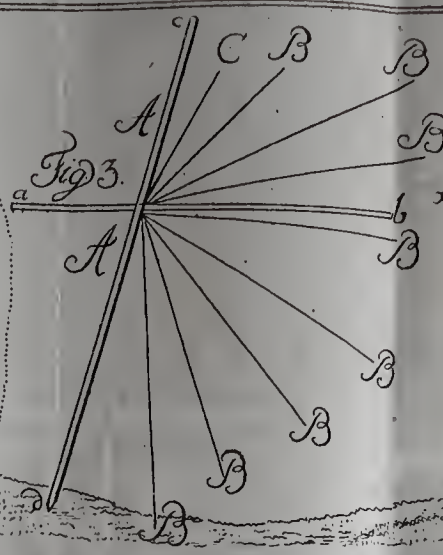


Fig. 3.



Fig. 4.

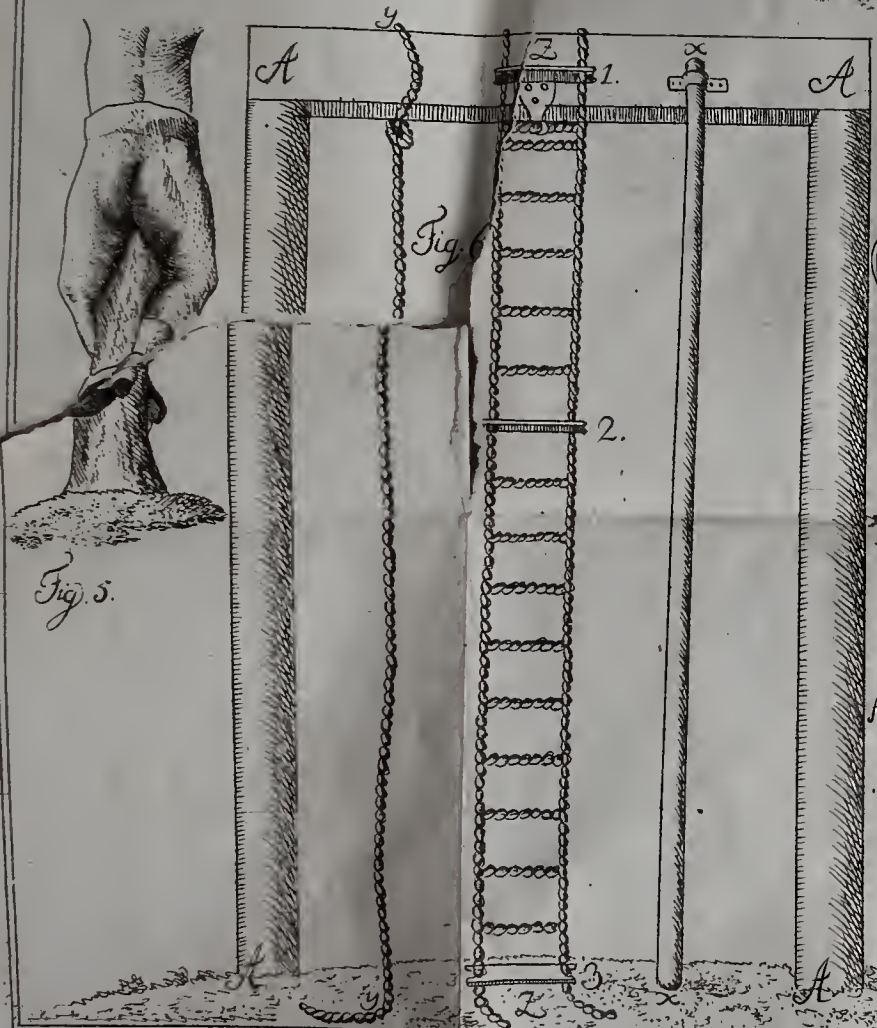


Fig. 5.

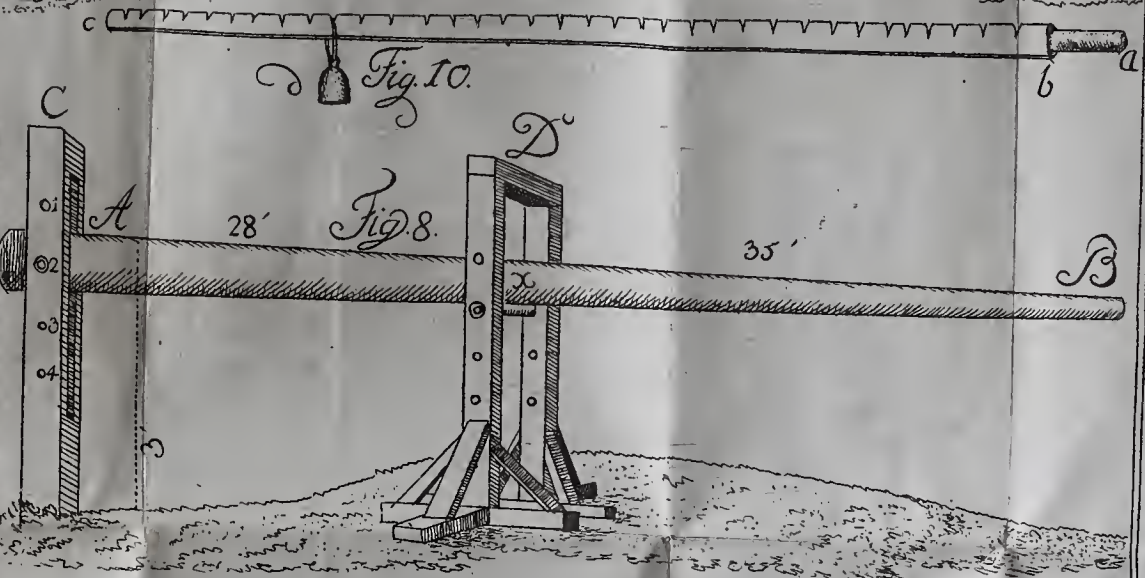


Fig. 8.

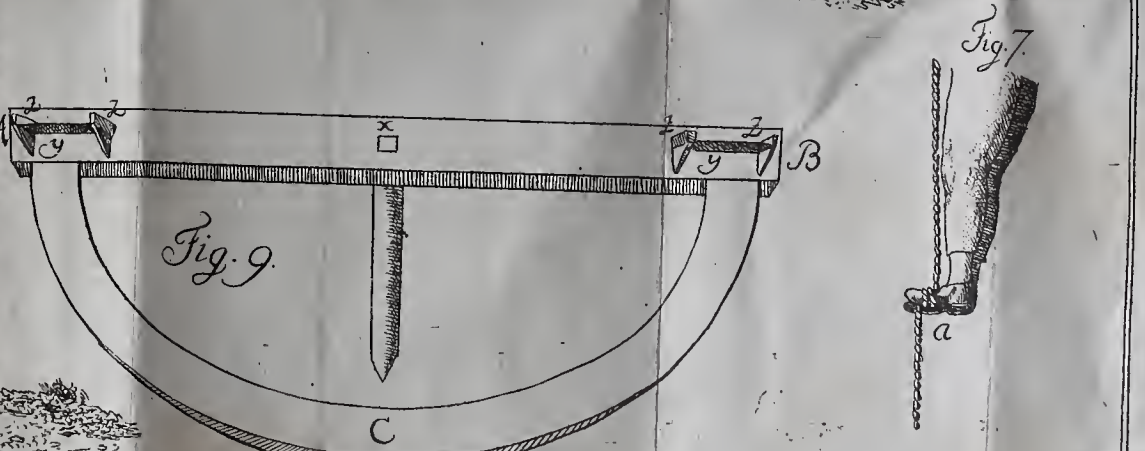


Fig. 9.



Fig. 7.

